

夜風を感じて

# 初心者ジョギング教室



～夜の爽やかな風の中

気持ちよく走りませんか～

日時：5/9、5/16（木）19:00～20:30（全2回小雨決行）

※荒天中止、予備日5/23（木）

★開始2時間前から終了時刻の間に、静岡市南部に（大雨、洪水、暴風警報）のうち、いずれか1つでも発表されている、または発表された場合は、教室が中止となります。

会場：駿府城公園内（集合は静岡市駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション）

★当日の受付は、静岡市駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションにて18:30より行います。

対象：ジョギング初心者で20歳以上の人

※医師から運動を止められていない方

内容：正しいフォームを学び、楽しく無理なく走ります。

受講料：1,000円 ※当日の集金となります。

定員：30人（申込順）

持ち物：運動の出来る服装、タオル、水分補給用の飲み物

申込み：2019年4月22日（月）9:00より電話にて申込順で受付します

TEL 054-654-5151（公財）静岡市体育協会

受付時間 月～金 9:00～17:00（祝日を除く）



Run & Refresh Station