

仲間とインストラクターと  
一緒に楽しく走ろう!

# 初心者ジョギング 教室



日時： 9/5、9/12 (木) 全2回 小雨決行

19:00~20:30 ※荒天中止 予備日 9/19

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 定員： 30名

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： 令和元年 8/19 (月) 9:00 より電話にて申込み順で受付します

☎ 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)



ラン&リフレッシュステーション

指定管理: 静岡市駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション管理運営共同事業体  
(公益財団法人静岡市体育協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)