

# 初心者ジョギング教室

夜の爽やかな風の中  
ジョギングしませんか？



日時: 19:00~20:30 全2回

10/17(木) 10/24(木)

( 小雨決行・荒天中止 )

予備日: 10/31(木)

※開始時刻 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)

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

対象: ジョギング初心者で 20 歳以上の方

※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人(申込み順)

持ち物: 運動の出来る服装、タオル、水分補給用の飲み物

## 申込方法

令和元年度10月7日(月)9:00より

電話(☎054-654-5151)にて

申込み順で受付します

(公財)静岡市体育協会

受付時間 月~金 9:00~17:00(祝日を除く)

