初心者ジョギング教室

日　時：12／7(土)・12／14(土)　全２回

9：30～11：00　（小雨決行・荒天中止）

予備日：12／21(土)

ジョギングの基礎から何でも
インストラクターに聞けるよ！
Let's enjoy together♪

＊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】のうちいずれか１つでも発表されている、または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

9:00 より行います。

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　★当日の集金となります

定　員：30名（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

申込み方法

令和元年 11 月 15 日(金)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)

指定管理者：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）