

令和4年度

# 初心者

# ジョギング教室

(全12期)

受講料 (各期)

# 1,000円



開催日

	1日目	2日目	予備日	申込開始日
1	4/14 (木)	4/21 (木)	4/28 (木)	4/7 (木)
2	5/12 (木)	5/19 (木)	5/26 (木)	4/18 (月)
3	6/2 (木)	6/9 (木)	6/16 (木)	5/19 (木)
4	6/23 (木)	6/30 (木)	7/7 (木)	6/9 (木)
5	7/14 (木)	7/21 (木)	7/28 (木)	6/30 (木)
6	9/1 (木)	9/8 (木)	9/15 (木)	8/18 (木)
7	9/22 (木)	9/29 (木)	10/6 (木)	9/8 (木)
8	10/13 (木)	10/20 (木)	10/27 (木)	9/29 (木)
9	11/10 (木)	11/17 (木)	11/24 (木)	10/27 (木)
10	12/1 (木)	12/8 (木)	12/15 (木)	11/17 (木)
11	2/16 (木)	3/2 (木)	3/9 (木)	2/7 (火)
12	3/16 (木)	3/23 (木)	3/30 (木)	3/7 (火)

時間 19:00~20:30

※開始時刻の2時間前(17:00)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一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 (集合は駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション)

対象 ジョギング初心者で18歳以上の方  
※医師から運動を止められていない方

講師 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター

申込み 申込開始日 12:00より  
専用申込フォームにて申込順で受け付けます。

check!

申込方法を電話申込から web 申込に変更しました。

走るための身体づくりを学んで、  
楽しく無理なく走りましょう!!



問い合わせ



(公財)静岡市スポーツ協会  
駿河区曲金 3-1-10 ツインメッセ静岡 西館 2F  
TEL:054-654-5151 FAX:054-283-6777

申込みはこちらから!!



駿府城ラン・アンド  
リフレッシュステーション

指定管理者 スポーツ・まちづくり共同事業体 (公益財団法人静岡市スポーツ協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)



## Sport in Life

静岡市スポーツ協会はスポーツ庁が進める「Sport in Life プロジェクト」に参画し、多くの方がスポーツを楽しめる社会の実現を目指します。