

# 初心者 ジョギング

# 教室

受講料 ※当日集金

1,000 円

(全2回)

日時

令和2年1月11日・18日(土) 予備日 25日(土)

9:30~11:00

(※小雨決行・荒天中止)

※開始時刻2時間前(7:30)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、9:00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」にておこないます。

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

定員

30名(※申込順)

持ち物

運動のできる服装・タオル・水分補給用の飲み物

内容

正しいフォームを学び、楽しく無理なく走ります!!

【講師】

(公財)静岡市体育協会

インストラクター



## 申込方法

令和元年12月23日(月)午前9時より

電話(☎654-5151)にて「申込順」で

受け付けます!

(公財)静岡市体育協会

受付時間 月~金(祝日を除く)9:00~17:00

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)

子