

# 初心者

夜空を眺めながら  
ジョギングしませんか？

# ジョギング教室

in駿府城公園

日 時：11/14、11/21 水曜日 19:00～20:30（全2回、小雨決行）

※荒天中止、予備日11/28

★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 ※当日の集金となります。

定 員：30人（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

申込み：平成30年11月1日（木）9:00より、電話にて申込順で受付します。

☎054-654-5151（公益財団法人静岡市体育協会）

問い合わせ：公益財団法人静岡市体育協会（教室運営）

☎054-654-5151

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）