

2022サマーランニングのお誘い

金沢中央走ろう会代表 野村泰裕

過去ずっと奥卯辰山健民公園で行っていたサマーランニングですが、熊出没のため、今年も卯辰山運動場で行います。

夏休みの早朝、山のきれいな空気の中でウォーキング&ランニング。
体の芯から心地よい汗を流しましょう。

主催 金沢中央走ろう会

共催 石川県走ろう会連絡協議会

期日 2022年

8月 7日(日), 14日(日), 21日(日), 28日(日)の4日間 (雨天中止)

場所 卯辰山運動場(駐車場・トイレあり) 相撲場の近く
熊はいませんが、蚊がいます。各自対処してください。

時刻 午前6時集合, 午前7時40分頃解散の予定

内容 体操を15分ほどしてから、走力に応じてグループに分かれて走ります。
ほとんど歩きのグループもあります。

指導者 金沢中央走ろう会トレーナー

申込み 下記事項を金沢中央走ろう会事務局へメールで申し込んでください。

メールアドレス hashirokai1975@gmail.com

①氏名 ②生年月日 ③〒・住所 ④電話番号

②希望クラス(初心者, 中級, 上級) 当日申込も可。

その他 ・参加費は不要です。また, 1回だけの参加でもかまいません。

・ランニングしやすい服装とシューズでご参加ください。

飲み物は必ず持参してください。