

第22回()月度)通信制ジョギング大会実績報告

(月間走行実績/Km)

* お願い: はがきに貼って投函下さい。

日	曜	シヨク	ウォーク	ハイク	スィム	日	曜	シヨク	ウォーク	ハイク	スィム
1						17					
2						18					
3						19					
4						20					
5						21					
6						22					
7						23					
8						24					
9						25					
10						26					
11						27					
12						28					
13						29					
14						30					
15						31					
16						合計					

*スイムは水中ウオークがベースです。水泳は○印をつけ実績数を2倍で記入下さい。

(連絡事項等) * 換算率: ショク100%、ウチ750%、ハイク30%、スィム200%)

[illegible]

(会員NO)

第22回(月 度)通信制ジョギング大会実績報告

(月間走行実績/Km)

* お願い: はがきに貼って投函下さい。

日	曜	シヨク	ウォークハイク	スイム	日	曜	シヨク	ウォークハイク	スイム
1					17				
2					18				
3					19				
4					20				
5					21				
6					22				
7					23				
8					24				
9					25				
10					26				
11					27				
12					28				
13					29				
14					30				
15					31				
16					合計				

*スィムは水中ウオークがベースです。水泳は○印をつけ実績数を2倍で記入下さい。

(連絡事項等) * 換算率: ショク100%、ウツ750%、ハイク30%、スィム200%)

延福寺(大徳)			
住所		氏名	

(会員NO)

第22回()月度)通信制ジョギング大会実績報告

(月間走行実績/Km)

*お願い:はがきに貼って投函下さい。

日	曜	シヨク	ウォーク	ハイク	スイム
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

日	曜	シヨク	ウォーク	ハイク	スイム
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
合計					

*スィムは水中ウォークがベースです。水泳は○印をつけ実績数を2倍で記入下さい。

(連絡事項等) *換算率:ショウ100%、ウーケ50%、ハイク30%、スィム200%)

住 所				氏 名	

(会員NO)

第22回(月度)通信制ジョギング大会実績報告

(月間走行実績/Km)

* お願い: はがきに貼って投函下さい。

日	曜	シヨク	ウォーク	ハイク	スイム	日	曜	シヨク	ウォーク	ハイク	スイム
1						17					
2						18					
3						19					
4						20					
5						21					
6						22					
7						23					
8						24					
9						25					
10						26					
11						27					
12						28					
13						29					
14						30					
15						31					
16						合計					

*スィムは水中ウォークがベースです。水泳は○印をつけ実績数を2倍で記入下さい。

(連絡事項等) *換算率:シヨグ100%、ウラケ50%、ハイク30%、スィム200%)

(延給事項等)			
住 所		氏 名	