

# 2023 中長距離ランナー育成講座日程表

時間 16：45～18：15

場所 ワークスタッフ陸上競技場

1期 10回 6500円	月 曜日	4月			5月			6月			7月	
	木	13	20	27	11	18	25	<del>1</del>	<del>8</del>	15	22	29

振替日

振替日

2期 10回 6500円	月 曜日	9月				10月			11月		
	木	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16

3期 10回 6500円	月 曜日	12月			1月			2月			
	木	7	14	21	11	18	25	1	8	15	22

徳島市B&G海洋センター 論田町中開47-2 ☎088-662-4535

- ・ 集合はワークスタッフ陸上競技場内の会議室になります。
- ・ 天候不順で中止の場合は公社HPに中止の連絡を16：00までに決定次第掲載します。（その場合は日程を次の週に繰り越します）
- ・ 持ち物（着替え（走りやすい服装）、靴（初心者の方は動きやすければどんなものでも構いません）水分補給できるもの）
- ・ 練習内容は学年、走力に応じて考慮いたしますのでご安心ください。