

# 2026年度 中長距離ランナー育成講座 日程表

7月・8月は講座は休講となります。雨天等で中止の場合は別日(木曜日の同時間)に振替をいたします。日程が変更になることがあるのでご了承ください。  
**日程が順調に消化できた場合は希望者のみで日程を追加いたします。**追加日程に関しては受講料を1回ずつ受講日当日にお支払いいただきます。  
 雨天での中止は当日15:00までに(公財)徳島市体育振興公社のHPにて連絡いたしますので、必ずご確認ください。

時間 16:45~18:15

1期	曜日	4月				5月				6月		振替日	
10回	木	9	16	<del>23</del>	<del>30</del>	7	14	21	29	4	11	6月18日	6月25日

2期	曜日	9月				10月				11月		振替日	
10回	木	3	10	17	24	1	8	22	29	5	12		

3期	曜日	12月			1月				2月			振替日	
10回	木	3	10	17	7	14	21	28	4	18	25		

## 持ち物

ランニングシューズ(走りやすければどんなものでも構いません)  
 着替え(汗をかくので必ず持ってきてください)  
 水分補給できるもの

## 集合場所

ワークスタッフ陸上競技場 会議室  
 (荷物や着替えはおけますが貴重品の管理は各自でお願いいたします)

## その他

ご不明な点は、とくぎんトモニアリーナ(654-5188) 担当 松本まで  
 (公財)徳島市体育振興公社HP→

