

# ゆう タRUN!!



## 5月7日 スタート!!

●日 時: 5~9月 毎週水曜日 18:00~18:40頃 雨天中止

●場 所: 矢祭小学校駐車場集合 矢祭小学校近辺を走ります

●対 象: 中級者以上(5分/km程度)  
参加者によりコースや距離、速さを調整します

●持ち物: 走れる服装 ランニングシューズ タオル 飲み物

●参加費: 無料

●その他: 参加申し込み不要 現地集合・解散



基本は、集団走で小学校  
周辺、アップダウンのある  
コース(約4km)を走ろう  
と思います。回を重ね、参  
加者のご要望に合わせて、  
形を変えていっても良いか  
なと考えています。

### こんな方に...

- ・マラソン・駅伝大会に向けて練習したい!
- ・もっと走力をつけたい!
- ・マラソン・駅伝のオフシーズンでも、走力をキープしたい!
- ・土日の練習だけでなく、一週間中日のつなぎの練習としてやりたい!
- ・ラン友を作りたい! 情報交換したい!



共催: やまっリスポーツクラブ 矢祭町中央公民館

お問い合わせ: 矢祭町中央公民館 (0247-46-2202)