

追手門学院校友会山桜会

第2回ランニング同好会開催のお知らせ

第2回ランニング同好会を下記のとおり開催いたします。

既にランニングを楽しんでいらっしゃる方、体形が少し気になって運動したいなあと  
思っている方など、どなた様も大々大歓迎です。だれでも楽しめるランニング同好会に  
少しでも関心のある方は、ふるってご参加ください。(出欠回答〆6月17日(金)正午)

記

日時：令和4年6月19日(日) 午前10時00分

場所：大阪城公園駅下車 大阪城ホール前の噴水広場

(森ノ宮の噴水ではなく、大阪城ホール前の噴水です。)

服装：ランニングができる服装で

なお、今回は、アスリート組、ジョギング組、フィットネス組の3つのグループに分けたい  
と思っています。それぞれのメニューは下記のとおりです。

1. アスリート組

ウォーミングアップ ジョグ 30分 1km=6分~7分くらいのペースで

スピード練習 200m ダッシュ (インターバルは200m ジョグ) 6本から8本

2. ジョギング組 ジョグ 60分 1km=6分~7分くらいのペースで

最初の30分はアスリート組のウォーミングアップと一緒に

3. フィットネス組 ジョグ又はウォーク 60分

極めてゆっくり走るか速足で歩くくらいのスピードで

大阪城公園駅近くに「ランニングベース大阪城」というランニングステーションがあり、  
ロッカーおよびシャワーを1回600円で使用可能です。

ご利用をご検討ください。

<https://runningbase.jp/>

今回も、ランニング終了後に食事会を企画したいと思っています。

以上

追手門学院校友会山桜会

ランニング同好会部長 林 裕悟

☆第2回ランニング同好会（6月19日（日）10:00～）に

参加

不参加

☆ランニング終了後の食事会（6月19日（日）11:30～）に

参加

不参加

氏名〔                    〕

返信先 山桜会事務局

mail : office@yamazakurakai.com

FAX : 06-6940-3482 TEL : 06-6940-3481