

「スロージョギングで1年間でフルマラソン完走をめざそう」会通信 第4号

涼しくなって気持ちよくランニングできる季節になりました。

フルマラソンをめざす人は体調を整えて大会にのぞみましょう。

走ることに必要な筋力、動きつくりのトレーニングを少しづつやっています。

1 予定 (他行事も含む)

11月	5日	日	スロージョギング
	12日	日	スロージョギング
	19日	日	スロージョギング
	26日	日	スロージョギング(野々山不在) 刈谷市GOGOウォーキング
12月	3日	日	スロージョギング
	10日	日	スロージョギング
	17日	日	スロージョギング クリスマス(忘年会)
	23日	土	サイクリング
	24日	日	スロージョギング
1月	1日	月	初日の出ジョギング 6:30集合
	4日	木	サイクリング(なごや七福神めぐり)
	7日	日	スロージョギング
	14日	日	スロージョギング
	21日	日	スロージョギング(野々山不在)
	28日	日	スロージョギング

2 クリスマス会&忘年会

12月17日(日) @ライブレストラン「バードランド」(かりがね小学校西)

12:00~14:00 こども向けクリスマス会

14:30~16:30 大人向け忘年会

参加者募集中!!

3 マラソン合宿やりました



9月23~24日

長野県売木村

参加者16名

内容:ランニングクリニック、2時間
ジョギング、バーベキュー懇親会、
早朝ジョギング、温泉、など有意

来年もやります 2018年9月第4土日

走ることで自分が変わり、周りが変わり、地域が変わる

地域のために 雁が音総合スポーツクラブ

090-8545-7641 堀田(会長)

090-3449-4446 野々山(教室担当)

<http://www.katch.ne.jp/~nny686/>

