

少しずつ暖かくなってきました。走るには最適の季節です。
春を感じながら楽しく走りましょう。

☆3か月予定表

4月	1日	日	スロージョギング
	5日	水	パトラン会(20時~21時)亀城公園周辺
	7日	土	花見サイクリング
	8日	日	スロージョギング
	14日	土	ハイキングor登山(場所未定)
	15日	日	スロージョギング
	20日	金	パトラン会(20時~21時)
	22日	日	スロージョギング
	29日	日	スロージョギング
5月	4日	金	パトラン会(20時~21時)
	6日	日	スロージョギング
	13日	日	スロージョギング(野々山不在)
	15日	火	パトラン会(20時~21時)
	19日	土	ハイキングor登山(場所未定)
	20日	日	スロージョギング
	27日	日	スロージョギング(野々山不在)
6月	3日	日	スロージョギング
	10日	日	スロージョギング
	15日	金	パトラン会(20時~21時)
	17日	日	スロージョギング
	23日	土	ハイキングor登山(場所未定)
	24日	日	スロージョギング
	27日	水	パトラン会(20時~21時)

パトラン会は日程を変更することもあります

☆パトラン会

練習+コミュニケーション+地域パトロール=一石三鳥のジョギング会
4月から遠征(出張)ランニングも始めます。

走ることによって自分が変わり、
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
090-3449-4446 野々山(教室担当)
<http://www.katch.ne.jp/~nny686/>

春

