

# スロージョギング会予定表

7:00~8:00

刈谷総合運動公園 ウェーブスタジアム入口集合

10月	6日	日	スロージョギング
	11日	金	パトラン会(20時~21時)
	13日	日	スロージョギング
	19日	土	ウォーキングorハイキング(場所未定)
	20日	日	スロージョギング
	24日	木	パトラン会(20時~21時)
	27日	日	スロージョギング しまだ大井川マラソン大会
11月	1日	金	パトラン会(20時~21時)
	3日	日	スロージョギング
	10日	日	スロージョギング 刈谷市GOGOウォーキング(申し込み必要)
	16日	土	ウォーキングorハイキング(場所未定)
	17日	日	スロージョギング
	21日	木	パトラン会(20時~21時)
	24日	日	スロージョギング
12月	1日	日	スロージョギング
	3日	火	パトラン会(20時~21時)
	8日	日	スロージョギング サイクリングイベント第4回
	15日	日	スロージョギング
	21日	土	ウォーキングorハイキング(場所未定)
	22日	日	スロージョギング
	26日	木	パトラン会(20時~21時)
	29日	日	スロージョギング



ワンポイントアドバイス

焼き鳥走法！！

・焼き鳥のように頭から足まで串がささっているイメージ



## ☆ニュース

- ・8月17日(土)富士登山実施しました。  
参加者10名(うちパトラン会6名)全員登頂しました。
- ・8月22日(木)パトラン会、東浦チームと合同会実施しました。  
東浦石浜地区を一緒に走りました。
- ・10月14日(月)ウルトラリレーマラソン50K 出場します。  
メンバー10人申し込み受付終了しました。

この予定表を友人・知人・近所の方などに配ってください  
スロージョギング仲間を増やしましょう

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)