

# 第1回☆外ラン



【開催日】 12月7日(水) 20:00~21:00 申込み：12/6(火)まで  
12月14日(水) 20:00~21:00 申込み：12/13(火)まで  
12月18日(日) 10:00~11:00 申込み：12/17(土)まで

【集合・解散】 リフレ1 F 玄関前

【内容】 沖田中央公園で練習。

2~5kmを自分のペースで走ります。

初めてでも大丈夫！ランニングに興味ある方  
ご参加ください！

【その他】 防寒できる服装・タオル・飲み物

【定員】 20名

森吉あゆみIR  
一緒に走りましょう♪

