

お申込は
→こちら



ジョギング 講習会

10月1日(日)~ **日曜日(全8回)**

運動不足や体力低下を感じている方が、運動習慣を身につけてもらうことを目的とし、走り方やフォーム等を指導しながら施設周辺を参加者のみなさんと一緒に全8回で約25km走ります。この機会に運動習慣を身につけていきましょう。

期間	令和5年10月1日(日)~12月10日(日) (全8回) ※10月15日、11月5・26日を除く		
時間	13:30~15:00	場所	深川北スポーツセンターと施設周辺
対象	一般男女	定員	25名 (最少催行人数19名) ※申込み多数の場合抽選
受講料	9,600円	持ち物	動きやすい服装 (上下) ・運動靴、 ふた付きの飲み物、タオル
申込締切	9月15日 (金) 必着		

- 申込方法**
- ◆WEB申込み (ホームページよりお申し込みください)
 - ◆申込書を記入の上、普通はがきを添えて深川北スポーツセンター1階総合受付へ
 - ◆往復はがき下記の必要事項を記入の上、深川北スポーツセンターへ郵送
 - ①事業名 (ジョギング講習会) ②郵便番号 住所 ③受講者名・ふりがな
 - ④年齢 ⑤日中に必ず連絡が取れる電話番号 ⑥区内在住の方で区内在勤・在学の方は勤務先 (通学先) の名称・所在地・電話番号