

# エンジョイジョギング

10月8日よりエンジョイジョギングを開催！

火曜日 18:30～20:00

|       |  |
|-------|--|
| 場 所   | ゼットエーオリプリスタジアム                         |
| 開 催 日 | 10月8日、15日、22日、29日<br>11月5日、12日、19日、26日 |
| 参加対象  | 中学生以上の市内在住・在勤・在学者                      |
| 参加方法  | 開催日当日、直接会場受付にて申し込む                     |
| 参 加 料 | 大人（高校生以上） 300円/回<br>中学生 150円/回         |

※ 天候不良の場合、中止になることがあります。

当日の問合せ： 42-7714（教室案内ダイヤル）

当日17時以降

インターネット：<http://ichispo.com>

携帯サイト：<http://navi.ichispo.com/>



公益財団法人市原市体育協会

電話：42-7712

## ★内容★

体力に合わせた無理のないジョギングペースやジョギングに有効なストレッチなど、ナイタージョギング教室で学んだことを個々に実践し、ジョギングを楽しむ