


ナイトラン 2024 参加者の皆さまへ

初回（9月7日）のご案内

沢山のお申込みを頂き、ありがとうございました。
下記の通りご連絡いたします。

教室開始	19:00～(20:30終了)
受付開始	18:30～
受付場所	たまゆら陸上競技場 事務所前 受付にて参加費 6,000 円をご入金頂き、T シャツをお受け取り下さい。 更衣室にて、着替えてから競技場内にお越しください。
持ち物	水分補給用水分（その他、走る服装&RUN シューズ） 競技場内に、水分を置く為のテーブルを用意します。 ご自分のものがわかるように、ペットボトルなどにはお名前をご記入下さい。 (マジックの用意はありません。)
練習内容	ペース走(外大ペーサー2名) ペースを気にせず、ゆる RUN も OK です。楽しんで走っていきましょう♪ (初めて RUN の方には、RUN 開始前にレクチャー致します。) RUN 開始前に、集合写真を撮ります♪
雨天の場合	小雨決行 大雨や悪天候の際は、検討し 体育館 HP・Facebook『ナイトラン 2024』に、 開催状況をアップします。
その他	<ul style="list-style-type: none">●お帰りの際、シャワーをご希望の方は体育館のシャワーをご利用ください。●お車でお越しの方は、駐車券を競技場又は体育館受付に設置の認証機に通してください。(1時間無料。その後 30分 100円、最大 300円)●Facebook『ナイトラン 2024』へリクエストをお願いします。 右記 QR コードから読み取り OK！ メンバー限定の Facebook です。 教室の開催状況・案内・連絡事項などをアップします。 教室参加メンバーは、是非リクエストをお願いします。 名簿でお名前を確認後承認させていただきます。  <p>尚、メンバー以外の方（ご家族やご友人など）のリクエストは、 お断りさせていただきます。円滑なグループ運営の為にご了承ください。</p> <p>ナイトラン 2024</p>