

令和7年 8月 大麻体育館 トレーニング室ワンポイント指導日

日	月	火	水	木	金	土
NEW 第1回 江別 FUN! RUN! 参加者募集! 						
申込期間 10月5日(日) 8/1(金)～8/31(日)						
			10.4km【高校生以上・中学生】 5.3km【高校生以上・小学生・中学生】 3.4km【親子ペア・小学生とその保護者・小学生】			10:00～12:00 担当 (藤岡)
3	4	13:00～15:00 担当 (藤岡)	6	7	8	14:00～16:00 担当 (中島)
10	11	12	13	10:00～12:00 担当 (中島)	12時00分閉館 12時00分まで 利用できます。	16
17	18	19	20	21	22	10:00～12:00 担当 (中島)
24	25	26	14:00～16:00 担当 (中島)	28	29	30
31 10:00～12:00 担当 (藤岡)	 こまめな水分補給で 熱中症に気を付けよう！					

※予定につきましては、変更になる場合があります。
 ※指導日は、「主にマシンなどの指導」になります。