



「脱いだらすごいんです」って言いたいよねえ～> いい体になってやろうじゃーん > そうだ、井の頭公園でRUN&WALKしよう

るんるん

らんぽ 井のかしRUN・PO

RUN(乱)・PO(歩)

日時：毎月 第2 第4 水曜日 午後8時40分スタート 次回は11月11日(水)

集合場所：井の頭公園 野外ステージ前 (別紙、地図参照してね)

コース：下記地図内の黄色の公園外周路を走ります。時計の反対周りをします。(1周、約1.5Km)

途中参加の場合は、時計回りで走って(歩いて)探して合流してください。合流後はみんなと、時計の反対周りをします。



走り(歩き)方：ペースは1Kmを6分から7分が目安ですが、自由に速度は変えてください。
 歩いても自転車で伴走も、もちろんOKです。
 午後9時30分ころから野外ステージ前で10分間ストレッチをして終了です。
 途中離脱もOKです。終わった後は状況によってですが、
 アフターRUNを楽しみましょう～



お約束事：

1. 着替えは済ませてきてください。
2. 荷物を預ける場合は駅などのコインロッカー利用をしてください。
3. 体調管理や RUN 中に事故が発生した場合は、自己責任でお願いします。
4. 飲酒後のRUNはやめましょう。飲んだらWALK程度で。

続くといいなあ～ とりあえずの日程ですが、状況によって変化します。

09年10月	28日
11月	11日・25日
12月	9日・23日
10年1月	13日・27日
2月	10日・24日
3月	10日・24日

来年の話に鬼が笑います～



集合場所 地図 (地図内：野外ステージ)

井の頭恩賜公園案内図



事前の申し込みなど必要はありません。天候他の理由により、急遽、中止になることもあります、
(<http://sites.google.com/site/teioncandle/home>をチェックしてください。

問い合わせは inokashirunpo@gmail.com まで。