

IWATE ト ラック & フィールド クラブ
関係者 各位

イワクラ通信 No. 11

«12月合同活動日（2回目）について»

いつも IWATE ト ラック & フィールド クラブ（以下 ITFC）の活動にご参加いただき誠にありがとうございます。

ITFC の 12 月合同活動（2回目）については、下記の通りになりますのでご確認のうえご参加をお願いします。

記

◆期 日 平成29年12月24日（日）

◆会 場 岩手県営運動公園※雨天時は軒下走路等で実施
集合は陸上競技場前エントランス

◆スケジュール

☆エンジョイコース 9:00~10:00（受付 8:50~）

☆チャレンジコース 10:00~11:30（受付 9:50~）

☆アスリートコース 10:00~12:00（受付 9:50~）

※練習時間はメニューによって前後いたします。

◆持ち物 水分補給に適した飲み物、タオル、天候に応じた服装、着替え

ランニングシューズのほか持参できる人はスパイクシューズ

◆その他 当日はクリスマスにちなんでコーチ陣から素敵なお土産があるかも！？

以上

