

ARC

(Arao Running Club)

第13回ARCの連絡

お待たせしました！！ARC合宿のお知らせです

- 日時:10月27日、28日(土・日曜)の1泊2日(決定)
- 場所:くつろぎの森グリンピア八女
- 会費:9000円(宿泊費3食昼寝付+夜食や部屋飲み代+ガソリン代)
- 目的:秋までに〇km走れるような身体作り、ただただ懇親を深める・・・etc
- 対象:だ～れでもOK!!

☆ 10月27日、13時に病院を出発します。→お昼は各自で食べてきてください→途中、夜つまみやお酒を買いものをしながら15時過ぎに宿に到着。

→チェックイン手続き後、RUN開始(もちろん、ウォーキングも可)→18時、温泉入浴→

(そして夜の部へ)19時、宴会開始！！ヤッホ～！O(≧▽≦)O イエイ！！→未明就寝。

☆ 10月28日、早朝ウォーキング&ランニング→温泉入浴→朝食→ランニング→近隣の施設で軽く運動→グリンピア八女で昼食(宿泊費に含まれております)後、病院を目指して帰路につきます→解散。

☀️ 雨天決行です☔️

<参加希望の方は、宿泊施設の予約の関係上、9月30日までに、ご連絡ください。>
姉〇(♂)、立〇(♂)、安〇、片〇

☆ARCは、フリーアクセスです。長く走れない方、ウォーキングしかできない方もふるってご参加ください。何かわからないことは、薬〇安〇か、医〇片〇までご連絡ください。

☆まつだん監督、やましん師匠、佐賀から〇先生も参加されます！！

