

# 令和5年2月練習会（天台スポーツセンターラン）案内

2月練習会はラン練習会です。

【開催日】2023年2月25日（土）9:30 集合（小雨であれば決行します）

【集合場所】千葉県総合スポーツセンター大駐車場前（○マーク地点）

【駐車場】①オーツーパーク内 極楽湯（千葉市稲毛区園生町 380-1）

②千葉県総合スポーツセンター大駐車場

## （1）車で来る方

極楽湯を利用する方は、オーツーパークに駐車してください。

（練習後に車の移動に時間がかかったりオーツーパークの駐車場がいっぱい場合があります。）

極楽湯を利用しない方は、スポーツセンター大駐車場を利用してください。

## 極楽湯のラン&スパの利用について

極楽湯であらかじめ料金を払って更衣室で着替えてロッカーに荷物を預けてロッカーキーと引き換えに預かり証をもらって、練習終了後に再入場して入浴できます。

※極楽湯を利用されない方は、着替え場所は場内のトイレくらいしかありませんので、できるだけすぐにランをできる格好で参加された方がよろしいかと思えます。

## （2）バスの利用の方

①JR 稲毛駅 京成バス「系統 稲 01,稲 02 草野車庫,こてはし団地 行」  
園生団地入口 下車

②京成勝田台駅（東葉勝田台駅） 千葉内陸バス「横戸線：系統 勝 22,K23  
スポーツセンター駅行」園生団地入口 下車

## （3）千葉都市モノレール利用の方

スポーツセンター駅で下車し、歩いてきて下さい。

【練習時間】10:00~12:00（終了後極楽湯へ移動）

【練習内容】大駐車場前がスタート&エイドステーションです。エイドではスポーツドリンクを用意します。

ランコースは1周 1.5kmもしくは 2.5kmの周回コースを時計回りです。コース図を参照にしてください。周回数など自由に目標を設定して練習してください！

※終了後に希望者は極楽湯に移動して入浴して汗を流して食事をする予定です。