

初心者大歓迎！一緒に楽しく走りましょう！

ランニングサークル



マラソンシーズンに向けて
一緒に夏のトレーニングを
乗りきろう！！



参加者募集！！

場 所 ■ 電光石火みよしパーク
文化活動室・自然探索道

日 時 ■ 7月21日(日) 15:00~16:00
7月28日(日) 17:30~18:30

受講料 ■ 1回につき 700円

対 象 ■ 男女、初心者、経験者問わず
どなたでも！



[講師紹介]

竹増裕美 (たけますひろみ)
元実業団陸上競技部所属
《主な実績》

2002年中国実業団選手権大会
1500m優勝 4分21秒63
2003年第37回織田幹雄記念
国際陸上競技大会 5000m優勝

走るための
動きづくりや屋内での
体幹トレーニングが
メインとなります。
自然探索道の日陰で
ランニングなど(暑さ対策)

●持ち物

屋内シューズ・飲み物・タオル

●参加者の皆さまへ

講師の都合により日程を変更して開催する場合がございます。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理いたします。

※広報用・社内報告用の写真を撮影させていただきます。予めご了承下さい。



電光石火みよしパーク

TEL : 0824-66-3366

〒728-0016 広島県三次市四拾貫町神田谷

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 水曜日
(祝日の場合は翌日)
年末年始
(12月29日~1月3日)