

スポーツ教室紹介

MIZUNO SPORTS SCHOOL

体調や年齢に応じて全身のバランスを整えましょう！

ヨガ教室



4月より夜の部開校！
木曜日(月3回)
18:15~19:45

仕事の疲れを
リフレッシュ！



新規受講生大募集！

- 場所** カルチャーセンター 研修室
- 日時** 木曜日(月3回) 10:15~11:45(1.5h)
- 受講料** 月謝 ¥3,400円(税込)
- 対象** 高校生以上(初心者大歓迎)

*トレーナー紹介



舟越 みわ
(フナコシ ミワ)

<持参物>
運動できる服装・バスタオル・水分補給用ドリンク
ヨガマット(無料貸し出し有)

◎目的と効果
ヨガは世界最古の健康法と言われ、運動と呼吸法を組み合わせる健康法です。
隅々の筋肉を動かすことにより血行改善、筋肉・内臓強化、精神安定などに効き、自然治癒力を高めます。
また、ヨガは年齢に関係なく楽しんでできる健康法です。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あらかじめご了承ください。

お申込み・お問合せ先

〒728-0016 三次市四拾貫町神田谷

電光石火みよしパーク

指定管理者 みよし よくばりパークパートナーズ

TEL (0824)66-3366 FAX (0824) 66-3370

https://shisetsu.mizuno.jp/m-7102

開館時間・・・9時~21時 受付・・・9時~20時

休園日・・・毎週水曜日(水曜日が祝日の場合はその翌日)

電光石火みよしパーク
ホームページもチェック
してね！

広島県立みよし公園
LINE@
はじめました。

友だち追加 から
QRコードを読み込み

電光石火みよしパーク

2022年 3月

★公園だより★



春です！自然探索道を楽しく歩こう



日頃より、電光石火みよしパークをご利用いただき誠にありがとうございます。
当施設をご利用の際は、新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力をお願いいたします。

体調の確認

マスクの着用

手洗い・うがい

3密の回避

交通のご案内



《バス》
みよしじゅんかんバス「畠敷線」で
三次駅より20分(みよし公園下車)
備北交通バス(三次~庄原・西城行)
「上四拾貫」バス停から徒歩5分(約500m)
《タクシー》
「三次駅」から5.5km(約10分)
《車》
尾道松江自動車道三次東I.Cから約3分