

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



初めての参加者の方にトレーニング室  
ご利用サービス券プレゼント。  
参加後、シャワー室がご利用できます。

## 参加者募集！！

**場 所** ■ 電光石火みよしパーク  
遊歩道・文化の広場  
文化活動室

**日 時** ■ 第2・4日曜日  
15:00~16:00  
※詳細は裏面をご確認ください

**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！

●持ち物

ランニングシューズ・タオル・  
屋内シューズ・飲み物

●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。

### 【講師紹介】

竹増 裕美 (たけます ひろみ)  
旧デオデオ陸上競技部所属

#### 《主な実績》

第37回 織田幹雄記念  
国際陸上競技大会 5000m優勝  
第15回 アジア陸上  
競技選手権大会 5000m3位

ケガをしないための身体作り、  
体幹トレーニングを  
楽しく一緒にしませんか。  
フォームの見直しや  
大会やイベントに  
挑戦したい方には、  
メニュー提案もあります。

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)

# 令和6年度 ランニングサークル 日程表

\*お休みの際は事前にご連絡ください

開催月	曜日	開催日	
4月	日	14日	28日
5月	日	12日	<del>26日</del>
6月	日	2日	23日

## ◆ 受付について

- ご参加の場合、事前にお申し込みをお願い致します。
- 料金はカルチャーセンター事務所受付にてお支払いをお願い致します。
- スクールをお休みされる場合は当公園事務所へ連絡をお願い致します。

## ◆ その他注意事項

- 文化活動室などで体幹トレーニングをメインで行うこともあります。
- 天候により日時、開催場所を変更する場合があります。
- 体調には十分ご留意ください。
- 講師の都合により、日程が変更する場合があります。予めご了承ください。
- 警報発令時は教室をお休みさせていただきます。