

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



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** ■ 10月6日(日)、20日(日)
11月3日(日)、24日(日)
15:00~16:00
- 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 15分32秒92

2002年第31回全日本実業団
ハーフマラソン大会 1時間10分05秒

走るための動きづくりや
屋内での体幹トレーニング。
文化の広場、自然探索道での
ランニングなど行います！
フォームの見直しやメニューの
考案などご相談ください♪

●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)