

週末前に、みんなで気持ちよく走りませんか？  
初心者の方も大歓迎！お気軽にご参加ください！

毎週  
金曜日  
19時～

## グループランのお知らせ

- 参加希望者は、19 時まで走る格好をして集合をお願いします。
- 雨天の場合は 17 時に開催の判断をし、SNS にてお知らせします。
- 7 ～ 8 分 /kmペースを目安として、参加者に合わせて調整します。
- シャワー及びロッカーを 400 円（通常 800 円）でご利用いただけます。
- シャワー及びロッカーのご利用がない場合は、簡易的な荷物預かりとなります。  
貴重品については各自の責任で管理をお願いします。
- お支払い方法は現金・PayPay・楽天ペイとなります。  
※現金の場合はおつりのないようお願いします。
- ランステ会員の方は会員 QR をご提示で無料にご利用いただけます。
- その他、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。  
(TEL) 0985-71-1016  
(MAIL) connectmiyazaki@universal-field.com

