

『ゆっくり』が凄い!



スロー ジョギング 教室

高い運動効果・筋肉疲労をおこさない
「ニコニコペースで」楽しく続けられるスロージョギング

全3回 1月19日(土) 13:00~15:00
1月25日(金) 19:00~21:00
2月 8日(金) 19:00~21:00

場所 高円寺体育館
高円寺南2-36-31

対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の
一般区民(中学生を除く)

講師 一般社団法人日本スロージョギング協会
アドバイザー 讚井里佳子

定員 20名 **費用** 3000円

申込 往復ハガキまたはWebから
1月6日(日) 必着

※スポーツシューズ・動きやすい服装・飲み物持参



スロージョギングは、隣の人と話ができる位の運動量で行うジョギングです。

正しい走り方と速さを知ること、たくさんのメリットが!

- ・運動が苦手な方も、そうでない方も楽しく続けられる。
- ・運動効果は高いのに疲れない。
- ・心臓や体に負担をかけない。
- ・脳(前頭葉・海馬の細胞数)の活性化。

申込み・問い合わせ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階



03-5305-6161