

スロージョギング教室

ゆっくりは

筋肉疲労を起さない。

😊😊ペースで楽しい。

運動効果バツグン!

What? スロージョギング

スロージョギングは、隣の人と話をしながら行える程度の運動強度です。

正しい走り方を知ること、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ます
- 運動効果は高いのに疲れない。
- 心臓や体に負担がかからない。
- 脳(前頭葉・海馬)の活性化。



場所

高円寺体育館

高円寺南 2-36-31

全3回

12月 4日(金) 19:00~21:00

11日(金) 19:00~21:00

18日(金) 19:00~21:00

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

対象 在勤・在学で15歳以上の区民
(中学生を除く)

講師 讚井里佳子
日本スロージョギング協会

定員 20名 費用 3000円

申込 往復ハガキまたはWebから
11月20日(金) 必着

※スポーツシューズ・動きやすい服装・飲み物持参



☎03-5305-6161