

スロージョギング教室

ゆっくりは

筋肉疲労を起さない。

ニコニコペースで楽しい。

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 3日(金) 19:00~21:00

10日(金) 19:00~21:00

17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 在住・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 Web申込サイト・往復はがき
WEB申込サイト <https://sports-suginami.resv.jp/>
往復ハガキは教室名、〒住所、氏名、電話番号、
年齢を記入のうえ11月19日(金)必着



※スポーツシューズ・動きやすい服装・飲み物を持参

☎03-5305-6161

※募集の際にお寄せいただいた個人情報は、当財団の教室実施目的以外に使用することはありません。

※新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては、教室の日程や内容などの変更、中止もしくは延期となる場合がありますので、ご了承ください。