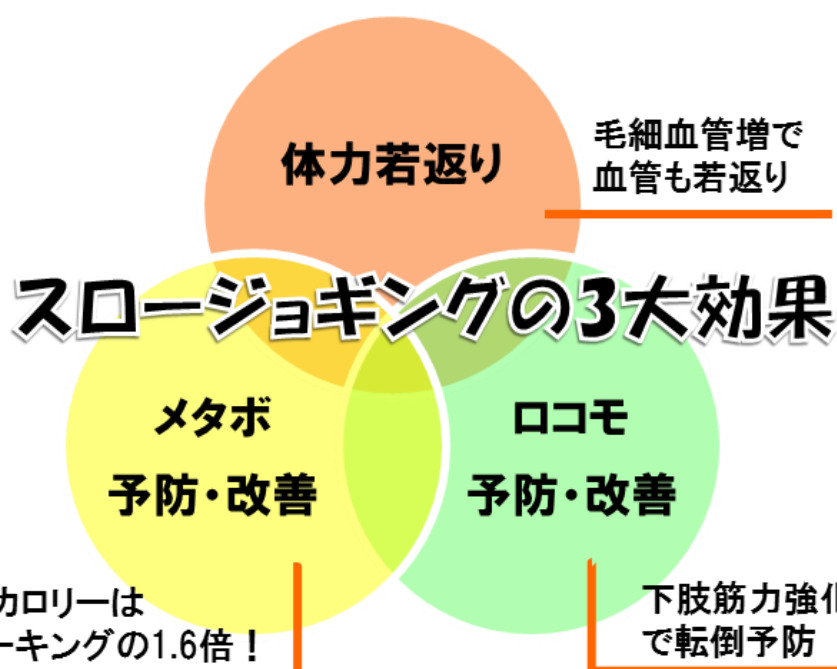


# スロージョギング®教室 開催します



スロージョギング®は、人間が裸足で走り回っていたころのように自然な走り方です。想像しているよりもかなり遅いスピードで走るため、年齢を問わずだれでも、ちょっとした“コツ”を覚えるだけで、ニコニコ笑顔で走ることができます。

①1月17日(日) 12時30分～13時30分

②1月27日(水) 13時30分～14時30分

③2月07日(日) 12時30分～13時30分

④2月18日(木) 10時00分～11時00分

⑤3月04日(木) 10時00分～11時00分

⑥3月24日(水) 13時30分～14時30分



場 所	健康棟アリーナ及びアクアスロード (雨天時は屋内のみ)
参加料	健康棟利用料
持ってくる物	マスク、シューズ(屋外用も)、飲み物、 タオル
担 当	植木 真(スロージョギング®アドバンスインストラクター)
内 容	・スロージョギングの効果・方法の説明 ・スロージョギングの実践 (屋外でも、自宅でも簡単に行えるようになります)