

ニコニコペースで体づくり&ダイエット

ヘルシージョイクラブ

大枝公園
oeda park

スロージョギング®



講師 山口 圭一

健康運動指導士
スロージョギングアドバンス認定資格者

一般財団法人大阪スポーツみどり財団所属。
2018年4月1日から守口市大枝公園支配人に着任。
様々な公共スポーツ施設や公園でスポーツ指導、高齢者の運動指導、小学校の体育指導など幅広い活動をしています。

「いつまでも健康!!」を合言葉に、みなさんの体力向上と健康づくりを全力でサポートします。
誰でも気軽に楽しく参加できるようなクラスですので、大枝公園で一緒にいつまでも健康をめざしましょう!

プログラムの内容

- 「ニコニコペース」の測定
- フォアフット着地の練習
- 楽で効果的な走り方

楽しくおしゃべりのできる「ニコニコペース」のレッスンです。あなたの体の悩み、無理なく解決できます! ダイエット、体力向上、キレイになりたい方はぜひ!!

日時

第 2 水曜日 10:00~11:00
第 4 土曜日 10:00~11:00

集合場所 大枝公園パークセンター(雨天決行)

定員 20名

参加費 ~~1000円/回~~

500円/回

持ち物

動きやすい靴・服装、水分補給用の飲み物、タオル

対象

どなたでも参加OK!

申込み

ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から
※電話でも受付可能。
大枝公園(06-6991-8200)にお電話ください。
空きがあれば当日参加も可能です。

ヘルシージョイクラブ
大枝公園 HP



割引キャンペーン実施中!

スロージョギングの効果

自分の体力にあわせた「ニコニコペース」で運動することでカラダに良いことが盛りだくさん!!

- ・ニコニコペースで体力向上
- ・ゆっくり走るだけで姿勢改善
- ・代謝向上によるアンチエイジング(老化防止)
- ・らくらくエネルギー消費でダイエット効果



公園からの健康づくり
keep fit at the park

※講師はやむを得ない事情により変更する場合があります。

※金額は消費税を含みます。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの講師をしたいという方は、担当の森までご連絡をください。

TEL: 06-6942-1885 oeda@parkhealth.jp