

スロージョギング®

疲れしない、ニコニコペースで体づくり & ダイエット



講師 小野 隆先生 (4/21,30,5/6)

日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター

90キロあった体重がスロージョギングで10キロ減。
はじめてから7カ月でフルマラソンを完走できるようになりました。
走ることはしんどくない、楽しいということをお伝えします。

講師 長谷川 利恵子先生 (4/22)

日本スロージョギング協会ベーシックインストラクター

趣味はボルダリング。基礎体力づくりにスロージョギングを取り入れ、
美しく強いカラダづくりを目指しています。

プログラムの内容

- 「にこにこペース」の測定
- ミドルフット着地の練習
- 楽で効果的な走り方

楽しくおしゃべりのできるペース（にこにこペース）で走ります。ドラマ「陸王」でも取り上げられたミドルフット着地を体験してください。

日時 4月21日(土) 13:30~14:30

4月22日(日) 13:30~14:30

4月30日(祝) 10:30~11:30

5月6日(日) 10:30~11:30

場所 大仙公園 芝生広場 (雨天中止)

定員 各回 20名

参加費 500円

持ち物 動きやすい靴・服装、水分補給用の飲み物

対象 だれでも参加OK!

※参加申込は下記まで。空きがあれば当日参加も可能です

スロージョギングの効果

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

- ・ にこにこペースで体力向上
- ・ 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

