

# 1ヵ月に1kg・1年で10kg やせる スロージョギングダイエット

日時

**11月28日(土) 10:00～11:00**

場所

**あすパーク オープンスペース (集合)** 雨天決行  
(大和公園内 JR六甲道から徒歩8分)

参加費

1,000円

対象

どなたでも参加OK!

定員

6名(先着順)



公園をゆっくり走ります。運動のできる服装、走れる靴でお越しください。  
(雨天時は屋内のレッスンです。)

## レッスン内容

- 効果的な運動について**  
有酸素運動(スロージョギング)と無酸素運動(筋トレ)、ストレッチの関係、運動の大切さを学びます。
- 運動量とカロリーの計算**  
目標体重まで、どれだけ運動すればいいのか、計算します。
- スロージョギング入門**  
にこにこペースのジョギングで、無理なく運動を続ける方法を学びます。
- 運動後のストレッチレッスン**  
ストレッチでカラダを整えます。

今回は秋の公園を  
ゆっくり楽しく走ります。  
ダイエットの必要のない方も  
体力づくりのために  
ご参加ください。

講師

パークトレーナー

**長谷川 利恵子**

MGA認定ストレッチトレーナー  
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



## お申し込み

(直接お電話いただくか、WEBからお申込みください。)

TEL

090-1754-1178

WEB



(長谷川利恵子)

(ヘルシージョイクラブ 予約ページ)

主催 : 一般社団法人 公園からの健康づくりネット  
後援 : あすパーク/認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸 (CS 神戸)



公園からの健康づくり  
keep fit at the park