

1カ月で1キロ痩せてみる！

健康診断で引っかかった人、
いつもダイエットしなきゃと言っている人、
1か月で1キロ、1年で10キロ痩せてみませんか！
リバウンドしない、今後の健康にも役立つ方法教えます。



プログラム内容

- 適正体重を計算しよう
- スロージョギングを練習
- 運動、減量目標をたてる

2018年7月22日(日)
8月19日(日)
9月16日(日)

※10月以降の日程はHPをご確認ください。

効果

自分の体力にあわせた運動をすることでカラダに良いことが盛りだくさん！！

- 効果的に脂肪燃焼
- 無理なく続けられる
- 運動 + 食事制限でリバウンドしない
- 筋力アップ

講師：京谷 信一郎
日本スロージョギング協会理事

スロージョギングはこれから運動を始めようと考えてるような運動初級者の方には大変取り組みやすく、中上級者の方には基本をしっかり身に付けられる、新しいメソッドです。



スロージョギング教室in所沢航空記念公園

日時 毎月第3日曜日 10:00～11:00(受付9:30より) ※雨天決行

集合場所 所沢航空記念公園 野外ステージ前 参加費 1000円

申込み <http://www.parks.or.jp/tokorozawa-kokuu/>
※申込みはHPまたは右記QRコードからお願いします。

窓口 所沢航空記念公園管理事務所 04-2998-4388

主催 (公財) 埼玉県公園緑地協会

協力 (一社) 公園からの健康づくりネット

詳細は所沢航空記念公園HP、
またはヘルシージョイクラブ
航空公園をご覧ください。

航空公園

で 検索



公園からの健康づくり
keep fit at the park