

# マラソンの記録を伸ばしませんか？

マラソンを始めたけど記録が伸びない。後半がしんどくて完走できない。  
そんなマラソンランナーの基礎トレに、スロージョギングを取り入れてみませんか？

**SUB4も夢じゃない！**

**走ったことのない人、**

**これからマラソンを始めてみたい人も**

**大歓迎！！**



## プログラム内容

- フォアフットで走る
- 自分の体力に合ったペースを知る
- 42.195 キロのペース配分

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。

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い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。

## 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！！
- 膝への負担が少ない
  - 全身持久力の向上
  - エネルギー不足にならない



## 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