

あなたの「体力」どれくらい？

最近疲れやすい、階段で息が切れる、走れない。年齢のせい？

今のあなたの体力どれくらいか測ってみよう！

スロージョギングなら、いくつになっても、無理なく体力を向上できます。



階段で息切れしてない？



子どもと遊べる体力ある？

プログラム内容

- 心拍数を図って体力チェック
- 無理せずに体力を向上させる方法
- 軽く走ってみる



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。

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！！

- 全身持久力の向上
- 筋力アップ
- 基礎代謝量の向上

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。

スロージョギング体験



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