

スロージョギング 体験教室

主催 (公財)秋田市総合振興公社
(一社)日本スロージョギング協会
後援 秋田市

健康のために、がんばらない、つかれない、歩く速さで走るジョギング

スロージョギングをはじめてみませんか？

日本スロージョギング協会認定インストラクターが、正しい

スロージョギングの方法、効果について基本からお教えします

因みに・・・**スロージョギング**5大効果

効果1 体力アップ

効果2 減量効果・メタボ改善

効果3 生活習慣病改善

効果4 脳機能の改善

効果5 がん予防



開催日時 6月14日(火)

午前10時から午後12時

開催場所 一つ森公園コミュニティ体育館

募集人員 先着40名

申し込み 6月6日(月)午前9:00から

(公財)秋田市総合振興公社 Tel 829-0221