

第3回

ゆ〜っくり走って たのしく健康キープ スロージョギング体験会

in 木曽川扶桑緑地公園グラウンド

※雨天時は扶桑町総合体育館第1アリーナ

歩くより効果が高い!歩く速さで走って健康に!

- ◆笑顔でおしゃべりできる速度
(歩くくらいゆっくり)で走ります
- ◆エネルギー消費量はウォーキングの約2倍!
- ◆無理なく健康寿命をのばします
- ◆普段運動しない方や高齢の方にもおすすめ!

講師:日本スロージョギング協会認定指導員 田中直美
サポート:日本スロージョギング協会ベーシック認定者 中島 博明



12/4 水 10:00-11:30

【参加費】わっと会員300円/非会員500円

- 当日(12/4)申込みの場合は現地にてお支払ください
- 当日欠席される場合、参加費は返金いたしません
- 参加費はおつりのない様ご用意ください

同好会も活動しています!

毎月第1~3水曜日 10~11時
扶桑緑地公園グラウンド
ゆ〜っくり会員と走りましょう!

どなたでも
参加でき
ます

【申込方法】 申込書に参加費を添えてわっと事務所窓口(扶桑町総合体育館)まで
わっと楽しくスポーツふそう お問い合わせは **93-2511** 午前9時~午後5時(火・祝休)

スロージョギング体験会申込書

氏名	(男・女)	年齢	歳
TEL			