

ウェルネスサポート講座 スロージョギング®

体力に自信がないが、ジョギングをこれから始めてみたい方におすすめのスロージョギング®講座です。
おしゃべりしながら楽に走れるスロージョギング®を体験してみませんか？

- 日程** 4月18日(水)
時間 10:00~12:00
定員 10人
会場 会議室A・秩父宮記念体育館周辺
対象 トレーニング室利用登録者
料金 500円
講師 日本スロージョギング協会®認定
アドバンス資格者 前田 秋勝氏
申込み 4月4日(水)午前9時から
電話または来館にて先着順

内容

- ・スロージョギング®とは
- ・スロージョギング®の効果と走り方
- ・スロージョギング®実践



問合せ 秩父宮記念体育館

