# へいうしますクラブ 大枝公園 oeda park

# スロージョギング®



#### 講師 山口 圭一

健康運動指導士 スロージョギングアドバンス認定資格者

-般財団法人大阪スポーツみどり財団所属。 2018年4月1日から守口市大枝公園支配人に着任。 様々な公共スポーツ施設や公園でスポーツ指導、高齢者の運動 指導、小学校の体育指導など幅広い活動をしています。

「いつまでも健康!!」を合言葉に、みなさんの体力向上と健康づくり を全力でサポートします。

誰でも気軽に楽しく参加できるようなクラスですので、 大枝公園で 一緒にいつまでも健康をめざしましょう!

## プログラムの内容

▶ 「ニコニコペース」の測定

→ フォアフット着地の練習

承で効果的な走り方

楽しくおしゃべりのできる「ニコニコペース」 のレッスンです。 あなたの体の悩み、 無理 なく解決できます!ダイエット、体力向上、 キレイになりたい方はぜひ!!

日時

第 2 水曜日 10:00~11:00

4 土曜日 10:00~11:00

**持ち物** 動きやすい靴·服装、水分補給用の飲み物、 タオル

対象 どなたでも参加 OK!

ヘルシージョイクラブ 大枝公園HP

集合場所 大枝公園パークセンター (雨天決行)

申込み ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から

※電話でも受付可能。 大枝公園(06-6991-8200)にお電話ください。 空きがあれば当日参加も可能です。

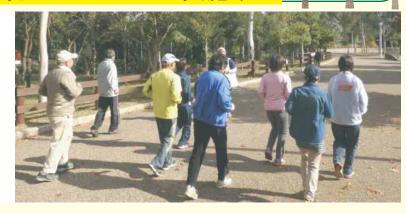
500円/□√

割引キャンペーン実施中!

### スロージョギングの効果

自分の体力にあわせた「ニコニコペース」で運動 することでカラダに良いことが盛りだくさん!!

- ・ニコニコペースで体力向上
- ゆっくり走るだけで姿勢改善
- ・代謝向上によるアンチエイジング(老化防止)
- らくらくエネルギー消費でダイエット効果





※講師はやむを得ない事情により変更する場合があります。

※金額は消費税を含みます。

専門の健康プログラムをお持ちで、 当クラブの講師をしたいという方は、 担当の森までご連絡をください。 TEL: 06-6942-1885 oeda@parkhealth.jp