

まじめ川ヘルスFes

スロージョギング®

2019

2/23.SAT

13:30 ▶ 15:30

集合場所：宇部市立図書館

料 金：500円（保険代込、スィーツ付）

定 員：30人（要事前申し込み・先着順）

申し込み：0836-36-9555

（宇部市民活動センター「青空」内）

コース

まじめ川沿い
1周／約2km

途中、コーヒースタンド有り

指 導

平本貴法さん

（社）宇部市スポーツコミッション

健康運動指導士
スロージョギング・アドバンス認定指導者

スロージョギング®とは…

スロージョギング®は、歩くペースでゆっくり走る、ゆる〜いジョギング方法です。運動が苦手な人でも、すぐに楽しく走ることができます。運動効果はウォーキングに比べて約2倍！内臓脂肪を減らし、健康的な身体づくりに最適です。「ツライ…」から「楽しい」へ、画期的なエクササイズ「スロージョギング®」を体験しませんか？

※スロージョギング®は、
一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。



まじめ川ミズベリング実行委員会

検 索

まじめ川
ミズベリング
実行委員会

主 催／まじめ川ミズベリング実行委員会 問い合わせ／0836-36-9555（宇部市民活動センター「青空」内）

協 力／宇部版ミズベリング研究会、宇部工業高等学校、（社）宇部市スポーツコミッション

後 援／宇部市、(株)宇部日報社、FMきらら、宇部市民活動センター「青空」

