

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、スイーツ付）

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、コーヒースタンドあり

指 導

平本貴法さん

（一社）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。

f まじめ川ミズベリング実行委員会 検 索



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、（一社）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」

