

みなさんも、はじめてみませんか？ スロージョギング教室 in 南港中央野球場



2016年4月28日(木) 朝10:00～11:00

ゆっくり走るだけで、
脳と体が元気になる！

大阪発、
公園からの健康づくり
keep fit at the park

タイムスケジュール

- 9:45 受付開始
- 10:00 スタート
 - ・簡単なレクチャー
 - ・スロージョギングの実技
- 11:00 終了

ストレス解消

ダイエット

コミュニケーション

便秘改善

高血圧対策

アンチエイジング

メタボ対策

肩こり改善

糖尿病予防

スロージョギング教室in南港中央野球場 参加者募集

日 時：2016年4月28日(木)10:00～
(受付9:45より) ※小雨決行

集合場所：南港中央野球場 (南港サロン前)

参加費：無料

当日、直接お越しください。

お問い合わせ：06-6614-0549
(9:00～19:00)

集合場所

