

# 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5月26日(木) 朝10:00~11:00

大阪発、  
公園からの健康づくり  
keep fit at the park

ゆっくり走るだけで、  
脳と体が元気になる！

## 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5月26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：200円

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

