

# 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



**2018年2月15日(木) 朝10:00~11:00**

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：2018年2月15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 (管理事務所前)

参加費：200円

申込方法：南港BTBホームページまたは  
電話にてお申込みください

お問い合わせ：06-6614-0549 (9:00~19:00)  
HP:<http://www.nanko-btb.jp/>

### 集合場所

