

スロージョギング講座

高齢者や運動経験の少ない人、新しい挑戦をしてみたい人を対象に、美容や体力づくりに注目される

スロージョギングの理論をわかりやすく説明します。

歩く速度か、それより遅いペースで行い、無理をせず「頑張らない」、自分に合った適切な運動強度で行います。

キツすぎず、継続しやすいスロージョギングをはじめてみませんか？

座学40分

「にこにこペース」の秘けつ

実践50分

- スロージョギングをマスターしよう。
- ケガをしない続けられる走り方。
- 自分自身の「にこにこペース」を測定してみよう。

日時 2019年6月27日(木)
18:00~19:30

会場 京都市市民スポーツ会館
(京都市右京区西京極新明町32 西京極総合運動公園内)

講師 おの りゅう
小野 隆氏
日本スロージョギング協会
アドバンスインストラクター



参加料 無料 **持ち物** 体育館シューズ

定員 50名(応募者多数の場合、抽選)

申込締切 2019年6月13日(木)

申込方法 ①ホームページ申込みフォーム
②FAX(裏面申込み用紙)



お申込み・お問合せ

公益財団法人京都市スポーツ協会「スロージョギング講座」係

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地

TEL: 075-315-4581 FAX: 075-313-6043 Email: dash@kyoto-sports.or.jp



2019年度スポーツ講座「スロージョギング講座」

申込締切：2019年6月13日(木)

ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男 ・ 女
住 所	〒 ー		
電話番号	() ー		
ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男 ・ 女
住 所	〒 ー		
電話番号	() ー		
ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男 ・ 女
住 所	〒 ー		
電話番号	() ー		



会場

京都市市民スポーツ会館

(京都市右京区西京極新明町32 西京極総合運動公園内)

アクセス

- ◎市バス・京都バス『西京極運動公園前』下車徒歩5分
- ◎阪急電鉄『西京極』駅下車徒歩10分

**申し込み
お問合せ**

公益財団法人京都市スポーツ協会

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地 TEL075-315-4581

(応募に関する個人情報は、本講座の運営及び本会が主催するイベント等情報のご提供にのみ使用し、第三者に提供することはありません。)