

7/3(土)8時 - 9時

会場：平和公園(千種区)

ウォーキング から始める ジョギング教室

ビギナーさん向け

「自粛生活が続き、運動不足はもちろん、去年より体重が増えちゃって・・・」

そんな時まずは【ウォーキング】から始めようかなと思いませんか？

自然を感じたり、街を散策したりウォーキングって楽しいですね！

でも、正しい知識を知らないと膝を傷めたり間違えた始め方をしてしまうんです。

せっかくスタートさせる健康的な運動習慣。続けられるよう最初が肝心！ぜひご参加下さい。

(4.5つのグループに分かれて移動するなど小グループで行います)

【60分でお伝えすること】

○気をつけよう！ウォーキングの盲点とは？

○ジョギングするときの大切なポイント「姿勢」と「足」

○私の最初はどんなペースでどのくらいが適正？

【服装】

動きやすい服装（水分・タオル等）

当日はマスク着用をお願いします

募集内容

日 時：2021年7月3日(土) 8:00-9:00 受付7:45

会 場：平和公園 名古屋市千種区池上町3丁目8 平和公園メタセコイヤ広場

定 員：20名 これを機に健康的な私づくりをしたい18歳以上の男女

参加費：1000円 税込 *事前予約後、当日支払い（現金 or paypay決済）

*終了後 5分ほど「星が丘1. 5KMジョギングクラブ」の案内をさせていただきます

*雨の場合は中止とさせていただきます。

*コロナ禍ですので、前夜・当日朝の検温を行ってお越し下さい

お申込みは
こちら



*先着順です



走って人生をカエル
ランニングスクールフロッグ

〒462-0846 名古屋市北区名城1-4-1 名城公園トナリノ1階

[ランニングフロッグ]で検索 0120-846-269