

# 誰でもできる！ ウォーキング から始める ジョギング教室

95%以上の方が  
**痛み・ケガ**  
に不安がある  
(膝・足首)

ウォーキング  
ジョギング  
自分のペースで  
**長く**続けたい！



運営：ランニングスクールフロッグ

せっかくウォーキングを始めたのに膝や足首が痛い！  
その多くの原因は「間違えた始め方」です。  
ケガをしないコツと準備を身につけ始めましょう！

【60分でお伝えすること】

- ウォーキングとジョギングの大きな違い
- 誰でも出来る「○○○ウォーク」
- ケガをしない始め方の準備
- コーチと一緒にウォーク&ジョグ

【持ち物】飲み物、タオル、室内履きの運動靴、マスク  
【服装】動きやすい服装、運動靴

2022年10月15日(土) 代官山スポーツプラザB1階  
代官山FIELD

①9:15~10:15 (受付9:00) 定員15名  
参加費 1,000円 当日受付でのお支払い (更衣室での着替え無料)

2022年11月12日(土) 代官山スポーツプラザB1階  
代官山FIELD

①9:15~10:15 (受付9:00) 定員15名  
参加費 1,000円 当日受付でのお支払い (更衣室での着替え無料)

お申込みこちら



お申込みこちら