

あなたの悩みを解決するキッカケに！

スロージョギング®

inしあわせの村 2017



スロージョギング®はこんな方にピッタリ！

体力を
つけたい！

最近、
運動不足を感じる

健康に年齢を
重ねたい

メタボが
気になる…

運動を始めたい、
でもシンドイのはダメ…

一般社団法人日本スロージョギング協会
アドバンス指導員 小野敏郎が、
皆さまの担当をさせていただきます。

募集：各20名

集合：温泉健康センター正面玄関前

開催時間：① 10:00～10:50
(受付9:40～)
② 13:00～13:50
(受付12:40～)

■申込方法

温泉健康センターフロント もしくは、
お電話でお申し込みください

※少雨で開催しますが、雨天は中止致します
(前日18時頃、HPまたはお電話でご確認ください)

■参加費(当日支払) **540円**(税込)



ウォーキングよりも
消費カロリーが
2倍!!!



開催年間スケジュール

4月15日(土)	10月21日(土)
5月20日(土)	11月18日(土)
6月17日(土)	12月16日(土)
7月15日(土)	^{H30} 1月20日(土)
8月19日(土)	2月17日(土)
9月16日(土)	3月17日(土)

【お問合せ・申込】

しあわせの村温泉健康センター
078-743-8040