

2020.2.29 (土) 13時～14時 目白台運動公園 スロージョギング®教室

スロージョギング® 5つのポイント

①足の指の付け根で着地

スロージョギング®の走り方の基本はフォアフット（足の指の付け根）着地。フォアフット着地をすることで、ひざや腰への衝撃が、かかと着地の約3分の1に抑えられます。

②歩幅はせまく

③アゴを上げ、背筋を伸ばす。

④腕は自然に振る

⑤口を開け、呼吸は自然に

スロージョギング®3つの特長

疲れずに
走れる

笑顔で
走れる

歩く速度で
走れる

こんな方におすすめ!

- ・運動をはじめたい
- ・足腰を丈夫にしたい
- ・お腹周りをスッキリ
- ・体重ダウン

- 会場：目白台運動公園
- 参加費：500円/名
- 定員：50名
- 服装：運動のできる動きやすい服装
- 内容：スロージョギング®の走り方を学び、楽しみながらスロージョギング®に挑戦していただきます。

○お申込み：参加申込書に必要事項をご記入の上、目白台運動公園パークセンターへ直接お持ちいただくか、電話・ファックスにてお申込みください。



【お申込み・お問い合わせ先】

目白台運動公園パークセンター

(指定管理者：目白台運動公園パークアップ共同体)

〒112-0015 東京都文京区目白台1-20-2

TEL: 03-3941-6153 FAX: 03-3941-6159

<https://www.mejirodaipark.jp/>



※雨天実施（多目的室2にて行います）

〈参加申込書〉

ふりがな		
氏名：	歳	電話番号：
備考：		

・お客様から収集した個人情報は「スロージョギング®教室」における本園からのご連絡のために使用し、目的外に使用することはありません。
 ・収集した個人情報は、厳重に管理し、本人の同意を得ることなく第三者に開示提供することはありません。