

Slow Jogging Diet Camp®

ダイエット短期集中講座

体脂肪率 減 ↓ 除脂肪体重 維持

期間	場所	目標
1期	静岡県御殿場市 時之栖	2泊3日で1~2kg 減量
4週間	各自で実践+支援	4週間で 2~3kg 減量

スロージョギング®

考案者

講師

ポイント①

スロージョギング®

歩くくらいの速さで走るだけで、消費エネルギーがウォーキングの約2倍！

ポイント②

驚きの減量食

ダイエット食でありながら満腹・満足な食事！
飲酒も可です。

福岡大学スポーツ科学部 教授
身体活動研究所 所長
(一社)日本スロージョギング協会
理事長

田中 宏暁

特別メニュー



▲朝食



▲昼食



▲夕食

日時

平成29年

11月5日(日)午前11時~

11月7日(火) 午後2時

集合・解散
場所

御殿場高原

時之栖(ときのすみか)

参加費

50,000円(税別)

(個室 +5,000円)

日程表

1日目	開講式 スロージョギング 1時間×3	朝食：× 昼食：○ 夕食：○
2日目	スロージョギング 1時間×4 個別選択運動*	朝食：○ 昼食：○ 夕食：○
3日目	スロージョギング 1時間×2 個別選択運動 閉講式	朝食：○ 昼食：○ 夕食：×

※飲物代、個別選択運動(ゴルフ・テニス・釣り等)は自己負担。

最低遂行人数

15名

10/20(金)までに15名集まらない場合は、中止になることがあります。

主催

(一社)日本スロージョギング協会

福岡安全センター株式会社ヘルスケア事業部

(092-737-8888)

共催

福岡大学 基盤研究機関 身体活動研究所

*個別選択運動：自分のやりたいスポーツ等を選んで行う

申込先：(一社)日本スロージョギング協会

TEL (092)711-7778 / FAX 092-711-7258

Email : event@slowjogging.org