

基山町スロージョギング®合宿



おしゃべりできる程度の自分にあった速さ(ニコニコペース)で行うジョギング法。
疲れにくく、カロリー**消費量はウォーキングの約2倍!**
スロージョギングをしながら、基山町を楽しく観光します。
痩せたい方、フルマラソンに挑戦したい方、運動を始めたい方、おすすめです♪

日程表 2020年3月14日(土)~15日(日)

1日目 3/14	・14時集合 ・スロージョギング ・講習会	朝食: × 昼食: × 夕食: ○	費用	9,000円(税込) ※宿泊なしの方は7,000円(税込)
2日目 3/15	・スロージョギング ・観光 ・閉校式 ・14時解散	朝食: ○ 昼食: ○ 夕食: ×	定員	24名(最少催行人数: 5名)
			集合場所	基山町合宿所 佐賀県三養基郡基山町宮浦695-6 14:00集合

お申し込み締め切り2020年3月2日(月) 必着

裏面お申込書へ必要事項を記入のうえ、メールかFAXにてお申し込み
いただき、参加費を郵便振替にてご送金下さい。

主催:(一社)日本スロージョギング協会

共催:基山町 福岡安全センター株式会社ヘルスケア事業部

お問い合わせ先・申込先 (平日9:00~17:00)

(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

タイムスケジュール

3月14日(土)

14時	集合
	開校式
14時30分	スロージョギング講習会
16時	スロージョギング実技指導
18時	夕食
	スロージョギング&ターン
20時	振り返り
21時	就寝

絶品♪
ディナー



爽快♪
スロージョ
ギング

3月15日(日)

7時	早朝スロージョギング
8時	朝食
8時30分～ 11時30分	観光スロージョギング
12時	昼食
13時	閉校式(アンケート)
14時	終了



基山町スロージョギング®合宿 お申込み

郵便振替口座

口座記号番号： 01730-3-164136

口座名称： シヤ)ニホンスロージョギングキョウカイ
(漢字)： 一般社団法人 日本スロージョギング協会

ふりがな	生年月日 (大正・昭和・平成)	
氏名	年 月 日(歳)	
住所 〒		
連絡先	自宅電話	
	携帯電話	
	メール アドレス	