

カラダにいいことはじめたいアナタへ!

初心者募集!!

★スロージョギング®講座★

参加者から
好評の声多数!

実践を通して
深く学べた!!

きつくないから
継続できそう!



申込みは
ここから

スロージョギングとは??特徴を3つ紹介!!

- 1 隣の人と笑顔でお話できる速さで走ることができる!
- 2 いつでも、どこでも、道具がなく始められる!
- 3 エネルギー消費量はウォーキングの2倍!!



①水曜日コース(1コース全2回)

5月21日(水)・6月4日(水)

②木曜日コース(1コース全2回)

5月29日(木)・6月12日(木)

※①と②は同じ内容(1人1コースの申し込み)になります

時間: 18時30分から20時30分(受付18時~)

場所: 戸塚スポーツセンター第2体育館

内容: スロージョギングの実践、食生活に関する講座

対象: 戸塚区内在住、在勤、在学の18~60歳以下の方

持ち物: 室内履き、水、動きやすい服装でお越しください

お問合せ 戸塚区福祉保健課健康づくり係 TEL:045-866-8426

スロージョギング®は、一般社団法人日本スロージョギング協会®の登録商標です
「スロージョギング®講座」は横浜マラソンチャレンジ枠の対象事業です

申込期間

4/11(金)~5/9(金)

定員になり次第終了

講師



日本スロージョギング協会認定
アドバンスインストラクター

前野 彩 先生

YOKOHAMA 2025
MARATHON 横浜マラソン