

スロージョギング®体験会(奈良マラソンRUNプロジェクト第2 弾)

その名のとおり、おしゃべりできるくらいのゆっくりしたスピードで走るのがスロージョギング。体への 負担が少なくても高い運動効果が得られ、ちょっとした時間・スペースがあれば、いつでもどこででもで きるものです。 マラソンランナーの皆さんにとっても、このトレーニングをすることで、無理なく心肺機 能や筋力を維持・増進できることが実証されています。一度スロージョギングを体験してみませんか。

イベント名	スロージョギング®体験会(奈良マラ ソンRUNプロジェクト第2弾)
開催日	2020/11/1
受付開始	9:30 ~
申込料	スロージョギング体験会参加 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	天理市役所
住所	奈良県天理市川原城町605
主催者	奈良マラソン実行委員会事務局
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから! https://moshicom.com/45692



