



## 2023大磯運動公園自主事業スロージョギング教室

「にこにこペース」で走ってみませんか？必死に息を切らして走らなくても良いのです。笑顔を保って仲間とお話ししながら走れるくらいゆっくりしたペースで走るスロージョギング。最大酸素摂取量の50%での軽い運動がタイム短縮、生活習慣病改善、爽快な毎日を約束。福岡大学体育学部運動生理学研究室で50年かけて完成されたその画期的な理論をあなたに。

イベント名	2023大磯運動公園自主事業スロージョギング教室
開催日	2023/10/22
受付開始	10:15 ~
申込料	スロージョギング教室 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	大磯運動公園
住所	神奈川県中郡大磯町国府本郷2126-1
主催者	oiso
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！ <a href="https://moshicom.com/93668">https://moshicom.com/93668</a>

