

きららスロージョギング®クラブ



スロージョギングとは？
 歩く速さで走るだけ！
 体力に自信がない方でも気軽に参加できる運動です。
 しかも同じ速さのウォーキングと比べて
 約2倍の消費カロリー！
 一度、スロージョギング®を体験しませんか？

参加者 募集中！

場 所： 山口きらら博記念公園 園路

日 程： 2023年2月4日(土)・2月25日(土)
 3月4日(土)・3月11日(土)

時 間： 10:00～11:00

受講料： 800円/名(税込)
 ※日毎でのお支払いになります。

対 象： どなたでも参加可

コロナの影響により中止となる場合がございます。

講師紹介



三島 孝雄

- 【資格】
- ・日本スロージョギング協会公認
アドバンスインストラクター
 - ・日本トレーニング指導者協会認定
トレーニング指導者

- ・先着20名(予約制)となっております。
- ・当日、実技(60分)の内容となっております。
- ・動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。



山口きらら博記念公園

TEL : 0836-65-6900

〒754-1277
 山口県山口市阿知須509-50

●営業時間 9:00～22:00

●休館日 第1・3月曜日 年末年始