

朝RUN スロージョグ

開催日

11/22(日)

午前8時～10時
〈受付開始7:45〉

基礎から一緒に学び、
スロージョギングできるようになりましょう。

前半

ドリルや動き作り
を行い、フォーム
や姿勢を見直す。

後半

正しいフォームで
ウォーキング・ス
ロージョグ実践

スロージョグとは。ニコニコ話しながら走れるペース。歩よりも少しはやい

■ 対象

- #美しく 楽しく 走りたい
- #きっかけを作りたい
- #正しい走り方を身に着けたい
- #楽に走れるようになりたい



コーチ
金沢工業大学陸上競技部
長距離ブロック長

まつい ひさし
松井 久

申込
締切

11/19 (木)

定員 20名 先着順



場所 大桑ぐるぐる広場

※集合場所は申込み後に連絡します



参加費 1回1,500円

詳細・申込み・次回予定などは [かなざわ総合スポーツクラブ HP](#) から >>

主催：NPO 法人かなざわ総合スポーツクラブ

