



大阪発、公園からの健康づくり

keep fit at the park

公園で Buuuuuurn! & Boooooone! あなたもジョグノる？

ジョギングはしているけど、姿勢が改善しない方
ウォーキングではないエクササイズをしたい方！
肩こりなどの不調、ストレスを解消したい方！
シェイプアップしたい方！
健康のために運動を始めたい方！

ぜひご参加
ください！

ジョグノるとは

有酸素運動のスロージョギング、姿勢改善を図るノルディックウォーキング。この2つのプログラムをセットで行う新しい運動プログラムです。

ジョグノるの効果

スロージョギングは、自分のニコニコペースを知ることで、適切な強度の運動が身につきます。
ノルディックウォーキングは、ポールを活用することで上肢と下肢の連携をとり、バランスを整えることができるボディコンディショニングエクササイズです。
これら各々の特性を取り入れることで、代謝を改善、脳の活性、身体の内から外からヘルスアップを目指します。

日時 2016年5月8日(日)
10:00~11:00(受付9:30~)
定員 15名(先着順)
場所 寝屋川公園(集合:公園管理事務所)
参加費 1,000円(保険料込)
備考 雨天決行。ポールは貸し出します(無料)。
申込・(WEB) parkhealth.jp/ph「大阪発、公園」で検索!
問合せ (TEL) 寝屋川公園管理事務所 072-824-8800(9:00~17:00)

主催:寝屋川公園指定管理グループ 共催:スタジオYampal 協力:「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ