



大阪発、公園からの健康づくり
keep fit at the park

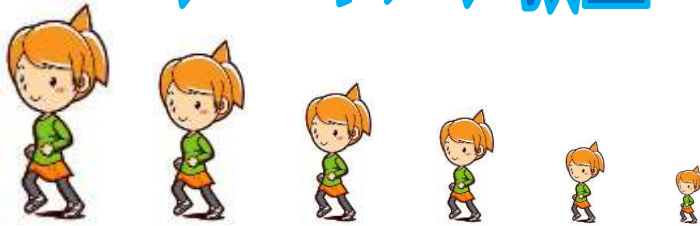


ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる！

スロージョギング教室

2016年2月17日(水) 10:00~11:00

開催しました！



最初に簡単な講習を受け、今回のスロージョギング教室は始まりました。
春は少しずつ近づいているとはいえ、まだまだ寒い中 13人の参加者さんと講師3人、皆さん笑顔で元気に頑張りました。
次回は、**3月16日(水)**が開催予定日です。ぜひ、参加してみてください。脳とカラダが元気になる運動を体験してください。

