

歩く速さでニコニコ走る 誰にでもできる

話題のスロージョギング®

楽しく走って あなたも変わりませんか！

スロージョギングの効果

生活習慣病改善効果
体力増強効果
ダイエット（減量）効果



膝や腰にやさしく
ウォーキングの2倍の効果

スロージョギングの特徴

年齢・体力
運動経験・運動能力
関係ない



頑張らなくとも
無理しなくとも
良い



何をやっても長続きしない方でも
運動苦手な方でも
楽しく毎日続けられる

家の中の狭いスペースでも
悪天候でも・短時間でも・一人でも
いつでも・どこでも
できる



雪国、秋田でも一年通してできる
市民マラソンの登竜門

スロージョギング見学体験ご案内！

いつでも自由に見学体験できます。（事前連絡は必要ありません。）

曜日・時間は電話でお問い合わせください。

御所野児童センター・南部市民サービスセンター別館・南部市民サービスセンター
中央市民サービスセンター・北部市民サービスセンター・河辺健康福祉センターで活動しています。

日本スロージョギング協会認定指導者を無料派遣！

5人以上のグループや職場に指導者派遣します。希望される団体は下記までご相談ください。

問い合わせ・連絡先：秋田GSNスロージョギングクラブ

電話：080-1830-0918（多田） FAX：018-826-0373 mail：srvc5227@yahoo.co.jp

スロージョギング®は日本スロージョギング協会の登録商標です