

# 『お花見ランin常願寺川公園』

～春のランニング教室～

4/6(土) 14:00～15:30



場所:常願寺川公園(中央管理棟集合)

小雨決行(中止の場合は下記HPより当日11:00にご案内します。)

## スロージョギングで元気！！

ジョギングは「キツイ」「続かない」と思っている人がほとんど。ところがラク～に走れちゃうのにダイエット効果はもちろん、血糖、血圧、尿酸値などの数値を下げ生活習慣病効果が絶大！という不思議な走り方があるんです。

そのコツはズバリ「スロージョギング」！この走り方をマスターすれば毎日、楽しくジョギングできるようになって、フルマラソン挑戦だって夢じゃありませんよ！

講師:松木陽康(トータルボディサポート代表)  
(プロフィール)

県内を中心に出張型スポーツ指導を展開。多種目・多世代にわたりトップアスリートからビギナーまでのスポーツ指導を行っている。「環水公園ナイトランニング」や「富山まちなかナイトラン」でもランニング指導を行う。

### 【お問い合わせ】

常願寺川公園スポーツクラブ事務局

(TEL)080-3046-5206 (FAX)076-463-6630

(Eメール)[info@j-fc.com](mailto:info@j-fc.com)

(HP)<http://j-fc.com>

### 【お申込み】

お名前・性別・年齢を上記FAXまたはメールでご連絡ください。

(主催)常願寺川公園スポーツクラブ

(協力)富山県常願寺川公園管理事務所

