

# 免疫力をアップする スロージョギング&ストレッチ

元気とキレイは自分で作れる。

‘いつもがんばっている私’のメンテナンスをはじめましょう。

今月のテーマは、『免疫力をアップするスロージョギング&ストレッチ』

寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節です。

スロージョギングで体力を向上し、元気なカラダをつくりましょう。

走った後はストレッチ！血行が良くなり全身ぽかぽかになって

冷え性改善や免疫力アップにつながります。

日 時 **11月18日(金) 13:30~15:00** (毎月第3金曜日)

(公園で軽く走ったあと、屋内でストレッチを行います)

集 合 **あすパーク オープンスペース**

(大和公園内 JR 六甲道駅から徒歩8分)

参加費 1,000円

定 員 6名(先着順) 持ち物:運動のできる靴・服装、汗ふきタオル、水分補給(水やお茶)

今後の予定(毎月第3金曜日)	
11月18日(金)	13:30~15:00
12月16日(金)	13:30~15:00
R5 1月20日(金)	13:30~15:00
2月17日(金)	13:30~15:00

毎回テーマを変えた  
オリジナルプログラムです。  
(姿勢改善、体力向上、柔軟性  
アップ、睡眠改善など)

講師

パークトレーナー

長谷川 利恵子

栄養睡眠カウンセラー

MGA認定ストレッチトレーナー

日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター



お申込み

お電話 090-2045-3807(長谷川利恵子)

公式 LINE



(友だち追加して、メッセージをおくってください。)