

# おやこジョギング教室



## はじめの一步はここから！

ジョギングの有酸素運動は科学的に脳に酸素が行き渡ることで知能指数が非常に高くなるという結果がでています！

子どもからお年寄りまで  
それぞれのペースで  
ジョギングを楽しみませんか？

おやこジョギング(初心者)教室

第1木曜日 19:00~20:00

東富水小学校屋内運動場



- おやこ1組 ¥500 (親は1人、子供2人まで)
- 一人の参加 ¥500

内容： ジョギング前のストレッチ  
それぞれのペースに合わせたジョギング  
ジョギング後のストレッチ



指導者 津下 明弘

製薬会社に勤務の傍ら野球を行なっていましたが、健康のためにジョギングを始める。マラソン大会に多数参加しフルマラソンも2回経験。中高年の男性や子供たちのために身体に負担なく続けられるジョギングを提供できるよう頑張ります。

川口喜代美

エアロビック上級指導員として子供たちにジュニアエアロビックの指導を行う。エアロビックと同じ有酸素運動のジョギングにより子供たちや女性にも美しいプロポーションを保ってもらえるよう頑張ります。

☆ 問合せ先 城下町スポーツクラブ 事務局 川口 喜代美  
電話 090-8683-5444 FAX 0465-42-4643  
E-mail [hikiyomi000@hotmail.com](mailto:hikiyomi000@hotmail.com)

