

なかのウエルネスJAPANメソッド

心身ともに健康で元気に楽しめるサステナブルプログラム

2026

ジョギング教室

ジョグの走り方をマスターしましょうね！

2月23日(月・祝)

9:30～11:30

金額：おひとり 1回 1,200円

※当日申込時にチケットをご購入ください。

場所：公園トラック、ジョグコース 定員20名

予約後キャンセルの場合は、当日までに必ずご連絡ください。

内容： ジョギング走り方のポイント教室



担当講師 profile

後藤 健良

アミノバリュー・ランニングクラブ元コーチ
ランナーズエイドカイロプラティック院長

中野区立総合体育館