

**なかのウェルネス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**