

なかのウェルネスJAPANメソッド

2025

ジョギング教室

美しい歩きから、ジョグの走り方をマスターしましょうね！

9月13日（土）

9:30～11:30

※暑さ指数が危険水準の場合は、屋内で実施します

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教室



担当講師 profile

後藤

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



中野区立総合体育館