

Let's Plogging

プロギングとはジョギングやウォーキングとゴミ拾いを合わせたスウェーデン発のNEWフィットネスです。走って健康に、拾ってエコになる「SDGsスポーツ」やればやるほど、身体も心も、そして街もきれいになります！有酸素運動に、拾うためのしゃがむ動作が加わることでカロリー消費量がアップ！シェイプアップ・体幹トレーニング・筋トレの効果が期待できます。

日時：2026年9月21日(月)祝 11:00～12:00

場所：中野区立総合体育館（平和の森公園）周辺 約3km

※集合は10:45 中野区立総合体育館正面入り口(軍手要) (※雨天の場合は中止)

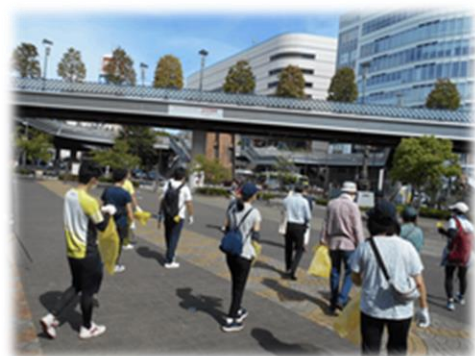
定員：15名程度 小学生以上



費用：無料 持物：動きやすい服装・軍手・飲物(水分補給用)

内容：体育館から薬師公園を回り、薬師橋から平和の森公園外周を回るコースを歩いたり走ったりおしゃべりしながら、目についたゴミを拾います。

申込：9/1～当日までにフロントまたはTELにて受付



中野区立総合体育館（平和の森公園）

〒165-0026 中野区新井三丁目37番78号 TEL (03) 5860-0024

主催：指定管理者 なかのスポーツパークパートナーズ

代表企業コナミスポーツ株式会社は「なかのSDGsパートナー」に登録されています。

