

朝活に!!

健康増進に!!

ストレス発散に!!

朝ジョグ

しませんか?



≪開催時間≫ 9:00～9:30

≪対象≫中学生～一般

≪定員≫20名

≪参加費≫1回200円 (ランシューズレンタルの場合別途500円)

≪申込方法≫開催日前月の1日～先着順

神戸市立中央体育館受付窓口またはお電話にて

≪日程≫

①4月12日 (日)

②5月10日 (日)

③6月14日 (日)

④7月12日 (日)

⑤8月9日 (日)

⑥9月13日 (日)

⑦10月12日 (月祝)

11月以降日程未定 順次お知らせ

朝の軽いジョギングは、睡眠の質向上・代謝向上・脂肪燃焼などなど

嬉しい効果がたくさん!! まずは始めてみましょう♪

中央体育館で集合・解散します (荒天中止)

サポートスタッフと一緒に走りますので安心してご参加いただけます



※体調管理には十分注意し、当日体調が優れない場合はキャンセルをお願いします。(キャンセル料不要)

≪協力≫トレイルベース神戸

神戸市立
CHUOU
中央
gymnasium
体育館

