

ジョギング講習会

ジョギングは、誰にでも気軽にできる反面、身体への負荷が大きいスポーツです。自己流の間違ったフォームでジョギングを続けると膝や腰などの下半身だけでなく、肩や背中といった上半身にもダメージを与えます。正しいジョギングフォームは、ケガを防ぎジョギングの効果を高めます。

日 時 令和元年9月7日・14日・21日・28日(土曜日)

17時～18時

場 所 高砂市陸上競技場

参加費 無 料

※週1回の4日コースですが、1日だけでもOKです。

参加希望者は、総合体育館事務所 432-9090まで。

