

外ラン (屋外ジョギング) レッスンに参加してみませんか!



2024年 新しいこと始めたいあなたの参加をお待ちしています

* 毎週水曜日13時からの超スローランは、早足のスピードでお喋りしながら
楽しくジョギングします。どなたでも参加いただけます。

都筑区の緑道を気持ちよく駆け抜け、都筑の里山の自然を満喫しましょう!

1 超スローラン レッスン概要

- (1) 実施日時: 毎週水曜日13時から14時 (途中折り返し地点での休憩、お喋り時間含む)
- (2) 集合場所: 5階受付 付近
- (3) 服装: 運動できるジムの通常の服装 (但し冬には防寒、夏には暑さ対策は必要)
外履きのシューズ、帽子など
- (4) 2023年実施コース: セントラルセンター南店 — 都筑中央公園 — 蛭見橋左折
— 鴨池公園子供ログハウス (折り返して セントラルまで戻ります) **トータル2.5km~3.0km**
- (5) インストラクター: 西念
- (5) その他: 天候状況によっては、ジムの中でのレッスンに切り替えることもあります



* 外ランの効果

- (1) ゆっくりしたペースで比較的長い時間有酸素運動 (エアロビック・エクササイズ) することにより、**脂肪燃焼が加速され、ダイエットに最適**です。
- (2) 屋外をジョギングすることにより**脚力 (腸腰筋などの股関節屈筋、臀筋、大腿四頭筋など) を強く**することができます。また 正しい姿勢で走ることにより**体幹が鍛えられます**。
- (3) 比較的長い時間ジョギングすることにより、**心肺機能が強化**され、日頃の歩行、階段の登り降りなどが楽になります。
- (4) 正しい姿勢での走り方、歩き方を学ぶことにより 日頃からスムーズに効率よく歩くことができるようになります。
- (5) 参加者と走りながらお喋りすることにより**楽しい仲間との交流**が広がります。
- (6) 横浜市都筑区の素晴らしい緑道を走るの、里山の雰囲気の色濃い**緑道の四季折々の自然が楽しめます**。

2 外ラン ランニング レッスン概要

* 超スローラン・レッスンのほかにゆっくりではありますが、もう少し長い距離をジョギングするレッスンも実施中です。

- (1) 日時: 毎週水曜日14時から15時
- (2) 集合場所: 5階受付 付近
- (3) 実施コース: 川和富士コース、仲町台コース、都筑ふれあいの丘駅コースなど (5km~6km)
- (4) インストラクター: 西念

* 皆様のご参加を心よりお待ちしております。ご質問やご要望は西念までお申し出ください。