

超ゆっくりジョギング 実は走ってみたい あなたのキツカケに

1月29日～2月23日（全4回）
@ドーンセンター

《新しい視点で、 走る＝リラックス》

まじめな人ほど思い込み
がちな「走る＝頑張る」
をマインドチェンジ。
ランニングをリラクゼー
ションへと導く、人本来
の体と心の動きをお伝え
します。
ポイントは、全く苦しく

ならない速度とフォーム。
辛くないから始めやすい
&気持ちいいから続けや
すい。普段まったく走ら
ない方から、なかなか続
かなかったり、疲れや悩
みを抱えているランナー
さんにもおすすめです。

前回の屋外ジョギング実践講座風景（4月28日開催）

第1回

1月29日（火）

19：00～20：30

超ゆっくりジョギング、
マインドチェンジとは？

地下1階 多目的ルーム

第2回

2月5日（火）

19：00～20：30

楽な動き作りⅠ

地下1階 多目的ルーム

第3回

2月12日（火）

19：00～20：30

楽な動き作りⅡ

地下1階 多目的ルーム

第4回

2月23日（土）

14：00～15：30

屋外で楽しむ、
超ゆっくりジョギング
実践編

5階 視聴覚スタジオ
ドーンセンター周辺コース

日程：1月29日（火）～2月23日（土）
全4回

会場：ドーンセンター

受講料：1回 1,800円

4回チケット 6,000円

2月23日参加は上記+1,000円

定員：各回15名程度

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み水。

4回目のみ、動きやすいシューズ、

防寒具。



講師：森 良太（もり りょうた）

フルからウルトラマラソン、トレイルラン
まで幅広く活動。
無理なく楽しくをモットーに生涯ランナー
を目指している。

主な競技実績

第66回福岡国際マラソン選手権大会出場

山口紱往還マラニック

140kmの部 2連覇 大会記録保持者

【お申込み・お問合せ】

ドーン運営共同体（ドーンセンター指定管理者／2階総合受付）

〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-49 ドーンセンター（大阪府立男女共同参画・青少年センター）

TEL：06-6910-8500 FAX：06-6910-8775 E-mail：service@dawncenter.jp

URL：http://www.dawncenter.jp 休館日：月曜日（祝日・振替休日を除く）・年末年始・停電点検日

詳細は、
リラクゼーションボディワーク
共通チラシをご覧ください。