

1週間で1キロ痩せてみる！

讚井さんの スロージョギング 教室



今回のテーマ

「スロージョギング&ダイエット」

スロージョギングの運動効果と正しい効果的なダイエット講座です。“脂肪を1週間で1キロ燃焼させる”を具体的にコーチングします。

開催日

05.11(土)

プログラム内容

- 適正体重を計算しよう
- スロージョギングを練習
- 運動、減量目標をたてる

効果

自分の体力にあわせた運動をすることでカラダに良いことが盛りだくさん!!

- 効果的に脂肪燃焼
- 無理なく続けられる
- 運動+食事制限でリバウンドしない
- 筋力アップ

開催時間

受付 14:30~

講座 15:00~16:30

懇親会 17:00~



講師

讚井里佳子（サヌイリカコ）さん

1965年福岡生まれ。一般社団法人日本スロージョギング協会アドバイザー。

福岡大学体育学部（現スポーツ科学部）で「スロージョギング」の提唱者、故・田中宏暁教授の元で運動生理学を学び、姉が主宰する福岡の「スタディオ・パラディソ」にてニコニコペースのエアロビックダンスを指導する。

2009年パートナーズ・ジャパン YAMATEを設立。「健康」をテーマにスロージョギングの他、10分ランチフィットネス、コーチング、エクアドル産チョコレートの輸入販売を手がける。出演番組は日テレ「世界一受けたい授業」、フジテレビ「ノンストップ!」など多数。



参加費

講座 3,000円

懇親会 3,000円

(ワンドリンク付)

スロー
ジョギング
とは？

歩く程度のゆっくりした速度で走るジョギング法で、歩ける方ならどなたでもできる運動法です。

酸素を十分に取り込むことで糖質や脂肪を燃焼させ、エネルギーを生み出します。効率的に脂肪が燃焼されるため、ダイエットに適した運動と言えます。