



参加料 2000円

9.28 土

9:00~12:20

\おみやげも！/



nara marathon

スロージョギング® & ヨガ

歩くペースで走る「スロージョギング」は、楽なのに体づくりやダイエットに効果抜群。笑顔でおしゃべりしながら、楽しく走りましょう！走った後はヨガでほっと一息。心と体をリフレッシュして、日々の疲れも癒しませんか。

プログラム

9:00 受付

定員 50人(要申込)

9:40 スロージョギング座学

10:20 スロージョギング実技

11:20 ヨガ実技

12:20 終了

楽しく走って
すっきりヨガ

会場

平城宮跡歴史公園朱雀門ひろば・平城宮いざない館
(奈良市二条大路南4-6-1)



詳しくは
こちら



講師

スロージョギング

佐藤 紀子さん

日本スロージョギング協会理事

健康運動指導士・(一社)日本スロージョギング協会認定アドバンスインストラクターとして、全国で行われるスロージョギング講演会などで講師をつとめる。



ヨガ

荻元 久代さん

YOGA PLACE NADI主宰

全米ヨガアライアンス協会認定PYT500ほか多くの認定資格を取得し、近年はヨガインストラクター養成トレーニングのアシスタント講師として、年に一度インドへ渡り、後進の育成にも取り組む。



申込

大会HP(www.nara-marathon.jp)の申込フォームから、氏名・住所・年齢・性別・電話番号を記載し申込。

後日参加証をお送りします。

※RUNNET IDでモシコムからでも申込できます。

問合せ

0742-81-8752(奈良マラソン実行委員会)

申込は
こちら



モシコムの
方はこちら

