

運動はツライものという思い込みをくつがえす
「スロージョギング®教室」開講

神戸ポートピアホテルでは 2019 年 9 月 15 日 (日) より、「スロージョギング®教室」を全 6 回開講いたします。疲労が蓄積しない強度で行うスロージョギング®は高齢者や運動経験の少ない人でも無理なく続けられる運動です。日本スロージョギング協会認定の資格を持つ講師がレクチャーいたします。



株式会社神戸ポートピアホテル（神戸市中央区、総支配人 伊藤 剛）は、2019 年 9 月 15 日 (日)～2020 年 2 月 16 日 (日) にかけて、「スロージョギング®教室」を、6 回開講いたします。

健康づくりに好ましいランニングなどの有酸素運動ですが、苦しくてきつい運動だとも思われがちです。スロージョギング®は疲労が蓄積しない強度で行うため、高齢者や運動経験の少ない人でも、無理なく続けられる運動です。一般社団法人日本スロージョギング協会認定の資格を持つ講師が、安全で効果的なスロージョギング®について、また管理栄養士による食と健康に関する講習を実施します。その後一緒にゆっくりペースでポートアイランド内を走ります。

1 回から参加できますが、お 1 人ずつ体組成測定を行いますので全 6 回すべてに参加いただくと、体脂肪率や筋量の変化をご確認いただけます。また講習の内容は、基本の動作以外は毎回違った内容で実施いたします。

尚、神戸ポートピアホテルは「健康創造都市 KOBE 推進会議」に参画しており、本イベントは神戸市が運営する健康アプリ「MY CONDITION KOBE」健康ポイント対象です。

スロージョギング®とは

隣の人と話ができるくらいの強度で行うジョギングです。減量やメタボ対策、生活習慣病の予防や治療、脳機能の改善に効果的である事がわかっています。

MY CONDITION KOBE とは

MY CONDITION KOBE (マイコンディション神戸) は神戸市が提供する市民向けの健康サポートアプリで、健康診断の結果や身体測定などの健康、生活情報をデータベース化し、正確な健康情報を確認することができます。また、食事・運動等の情報の入力、歩数等の健康目標の達成、健康診断の受診等によりポイントが貯まり、特典と交換することができるほか、入力した情報に応じて健康アドバイスを受けることもできます。

【概要】

■名称：スロージョギング®教室

■開催日：2019年9月15日(日)、10月20日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)、1月19日(日)、2月16日(日)

■時間：10:30a.m.～12:00 noon（受付10:00a.m.）

■場所：本館4Fフィットネス&スパ「ルアナ」、ジョギングはポートアイランド内

■料金：1回 2,000円（ランチ付 3,900円）/全6回 10,000円（ランチ付 19,500円）
※浴室、サウナ利用付き ※消費税・サービス料込み

■内容：体組成測定(In Body)、ちょこっと講習(約15分)、スロージョギング(約45分)

■講師：山根 秀範（神戸ポートピアホテル 事業部）日本スロージョギング協会 アドバンス資格認定者
/健康運動指導士
菅根 彩花（神戸ポートピアホテル 調理部）管理栄養士

■ランチは次の3店舗よりチョイス（通常メニュー ※健康メニューではございません）
本館2F ダイニングカフェ「SOCO」
本館1F おでん「京和田」
南館4F 神戸串あげ「SAKU」

■協力：一般社団法人日本スロージョギング協会 / 神戸市保健福祉局

■ご予約・お問い合わせ：本館4Fフィットネス&スパ「ルアナ」TEL 078-303-5211（直通）

＜このリリースに関するお問い合わせ＞

株式会社 神戸ポートピアホテル マーケティング室 営業企画 黒田、丸山
Tel.078-303-5223(直通) Fax.078-303-5228(直通) E-mail pkikaku@portopia.co.jp