

“にこにこペース”で誰でもできる！

スロージョギング®教室

減量、メタボ対策や、生活習慣病の予防・改善に

笑顔でお話できる速度

消費カロリーはウォーキングの約2倍！

体組成測定(In Body)

・体脂肪率や筋量測定

10:00a.m.～10:30a.m.

※定期的な測定で身体の変化がわかります。

※ご希望の方のみ（無料）



スロージョギング

屋外で講習 & ポートアイランド内をスロージョギング

※「辛い…」から「楽しい！」へ新しい自分、新しい世界に出会えるエクササイズです。

※隣の人と笑顔でお話できる速度“にこにこペース”で走ります。

※疲れを感じたら歩きましょう。

※スロージョギングの習慣化でフルマラソンも夢じゃない♪

【日程】 2021.①10/17 ②11/21 ③12/19 2022.④1/16 ⑤2/20 各日曜日

【時間】 10:30a.m.～11:30 a.m.（受付10:00a.m.）

【受付場所】 フィットネス&スパ「ルアナ」 参加料 ◆お1人さま/1回 1,500円

《指導》 山根 秀範・今福 仁志（神戸ポートピアホテル 事業本部）
日本スロージョギング協会 アドバンス資格認定者

※別途1,100円で浴室・サウナをご利用いただけます
※レストラン10%OFFチケット付き
※ホテル駐車場4h無料 ※消費税・サービス料込み

健康のこと、
気になるなら、
はじめよう。



参加者には、健康アプリ「MY CONDITION KOBE」
で利用可能な健康ポイント **20P** をプレゼント！

「MY CONDITION KOBE」は神戸市が運営する、市民の健康管理をサポートするアプリ。神戸市民で、スマホをお持ちの方はどなたでもご利用可能です。アプリに登録がまだの方はぜひこの機会に登録ください。詳細は、「MY CONDITION KOBE」で検索。



「健康創造都市KOBÉ推進会議」に
参画・協力しています。
本イベントは「MY CONDITION KOBE」
健康ポイント対象です。

《主催》神戸ポートピアホテル 《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

※お客さまに安心してご利用いただけるよう、ポートピアホテルでは衛生管理を徹底して実施しております。

※新型コロナウイルスの感染状況により、スケジュールや営業内容を変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

〒650-0046 神戸市中央区港島中町6-10-1

■無料シャトルバス運行！<ホテル⇄三宮>

■駐車場450台



お問い合わせ…サロン・ド・ポートピア事務局

Tel. 078-303-5212(直通)

（営業時間 10:00a.m.～5:00p.m. ※定休日：日曜日・祝日）

※開催日当日ご連絡先 ルアナ Tel.078-303-5211