

ウォーキング&ジョギング

体力にあわせたメニューで



自分の体力に合わせたウォーキング&ジョギングで健康になろう。新緑がまぶしい公園や川沿いのコースを黙

ひとり黙々よりみんなで楽しく

本格派の専門的指導が魅力

2年間の
成り上がり

会員募集!

ジョギング同好会

「やじろべー」

です。



々と走るジョギアの姿を多く見かけるようになってきたが、千葉市稲毛区の真総倉運動場をホームグラウンドに月2回の練習会で汗を流しているのは、ジョギング同好会「やじろべー」の会員たちだ。

「ジョギングをしたいが一人では長続きしない」「いつの日かマラソン大会に出たい」と思っていた人たちが、2年前の5月24日に会をつくった。

「きっかけは、総合運動場が開いた初心者向けのジョギング教室に参加したことからでした。そのときの3人が最初メンバーで、活動を知らなかった人が少しずつ会に集まってきました。私自身、教室に参加するまで全然走ったこととはありませんでした」(西野昭子代表)

現在、会員は16人。練習日が第2、第4水曜日の午前中ということもあり、40歳代からの女性たちが中心だが、60歳代の男性も欠かさない練習会にやってくる。

「ジョギングが終わってかきかきと食へに行くお昼ご飯がとてもおいしく、楽しい」(西野代表)ということもあるが、人気の秘密はジョギング教室の講師も務めた同好会にはあ



練習日/水・4水曜 Am 10:00~