



RSSC ジョギングクラブ

「ブラッキーズだより」

2011年10月13日号

部員募集中

10月12日(水) 気温 23.4、湿度 49% 爽やかな秋晴れの代々木公園、久々の練習会で心地よい汗をかいてきました。走った後は、秋のバラ園が迎えてくれました。レトロな雰囲気の花も咲いていて独特な趣がありました。



有酸素運動のあとはコレでしょう???



ブラッキーズの練習会はたくさんのおまげがついていますヨ…

次回練習会(10/25・火)は皇居1周です。

ゆ～っくりジョギング&ウォークを楽しみましょう。



赤いラインが皇居ランニングコース(5km)です。

**RSSC ジョギングクラブ「ブラッキーズ」は
心も身体も健康に・・・をめざしています。**

世話人：浅野清 10fg003y@rikkyo.ac.jp

城山修 10fg047b@rikkyo.ac.jp

参加を希望される方は、是非メールください。

ジョギングは、心肺機能の強化や筋肉への程よい負荷などによって健康に様々なメリットをもたらします。