



スウェーデン発祥 新フィットネス

プロギング



ジョギング×ゴミ拾い



2チームで楽しく勝負！

🔄 走って拾って、ごみの量が多いチームの勝ち！



スクワットやランジをしながら拾って筋力アップ！



「ナイス！」と声掛けしてチームで盛り上がろう！

場 所

相模川 相模大橋下（詳しくはチラシ）

参 加

- 定員：20名
- 対象：会員／会員外も可能

料 金

無 料

受 付

フロントにてお申込み

期間：4月21日(月)～5月14日(水)

定員になり次第、受付終了

担 当

川崎・木部

参 加 賞

オリジナルエコバック プレゼント

5.24 2025
(土)

13:00-14:30

(小雨決行/荒天中止)

ご参加
お待ちしております！

詳しくはチラシをご覧ください

ジョギング & ゴミ拾い

プロギング -PLOGGING-



5月24日 (土) 13:00~14:30

小雨決行 / 荒天中止

<当日の流れ>

集合場所：相模川 相模大橋（現地集合解散）

<集合場所>

相模大橋 金港堂珈琲前

- ① 13:00 準備体操 & ルール説明
- ② 13:20~14:15 プロギング実施
- ③ 14:15 クールダウン & 結果発表
- ④ 14:25 集合写真撮影



※中止となる場合は、当日10時時点で判断し

LINEにて11時までに配信いたします



持ち物：飲み物・タオル

服装：運動できる服装、屋外シューズ

連絡先：046-297-1005

※軍手とビニール袋はこちらで用意します

オリジナル
エコバック
プレゼント！