

【令和6年度前期ウォーキング教室のご案内】

1. 日程・会場と内容

回数	月 日	曜日	時 間	会 場	内 容
1	4月16日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	開講式・自分の体力を確認しよう(体力測定)
2	4月23日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	靴のはき方・選び方、正しい立ち方
3	4月30日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	良い姿勢と美しい歩き方
4	5月7日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	効果的なストレッチングのやり方
5	5月14日	火	9:30～11:30	石垣池野球場	体のゆがみの治し方(ストレッチング効果)
6	5月21日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	肩こり・腰痛改善方法(トレーニング効果)
7	5月28日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	正しいフォームを身につけよう
8	6月4日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	心拍監視運動でペースをつかもう
9	6月11日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	筋力アップ、バランスウォーキング
10	6月18日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	体幹強化とバランス強化
11	6月25日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	身体リセット術
12	7月2日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	閉講式・体力向上の確認(体力測定)

【令和6年度前期スロージョギング教室のご案内】

1. 日程・会場と内容

回数	月 日	曜日	時 間	会 場	内 容
1	4月12日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	開講式・自分の体力を確認しよう(体力測定)
2	4月19日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	ウォーキングとスロージョギングの違いを知ろう
3	4月26日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	身体機能を生かすストレッチング
4	5月10日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	「肩こり・腰痛」撃退対策
5	5月17日	金	9:30～11:30	石垣池野球場	心拍監視運動で強度を確認
6	5月24日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	体幹強化とバランス能力向上
7	5月31日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	路面の違いを確認しよう
8	6月7日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	呼吸とリズムを整えよう
9	6月14日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	フォームを確認してみよう
10	6月21日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	疲れない走り方(走って痩せる人痩せない人)
11	6月28日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	脳いきいきダイエット
12	7月5日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	閉講式・体力向上の確認(体力測定)

教室の内容は、状況により変わることがあります。