

【令和7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15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22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	5月13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20日	火	9:30～11:30	石垣池公園野球場	効果的なストレッチングのやり方
5	5月27日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	体のゆがみの治し方(ストレッチング効果)
6	6月3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	6月10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17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24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	7月1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	7月8日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	正しい歩き方でく歩き続ける為
12	7月22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7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18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25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	5月2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9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16日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	心拍監視運動で強度を確認
6	5月23日	金	9:30～11:30	石垣池公園野球場	体幹強化とバランス能力向上
7	5月30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6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13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20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	7月4日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	長く走り続ける為に必要な事
12	7月18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。