

【令和6年度後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	10月22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	11月5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	11月12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	11月19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	11月26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	12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	12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	12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	1月7日	火	9:30～11:30	石垣池公園野球場	筋力アップ、バランスウォーキング
10	1月21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	1月28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	2月4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年度後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	10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	11月1日	金	9:30～11:30	石垣池公園野球場	ウォーキングとスロージョギングの違いを知ろう
3	11月8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	11月15日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	「肩こり・腰痛」撃退対策
5	11月22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	11月29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	12月6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	12月13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	12月20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	1月10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	1月17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	1月24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。