

【令和5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31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7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14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21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28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5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12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19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16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	1月23日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	身体リセット術
11	1月30日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	脳トレウォーキング
12	2月6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5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20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	10月27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	11月10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17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24日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	足腰に負担がかからない走り方
6	12月1日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	使う筋肉を意識する
7	12月8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15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22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12日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	疲れにくい走り方
11	1月19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	1月26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。