

## 【令和5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18日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	開講式・体力測定
2	4月25日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	正しい靴の履き方・正しい姿勢の取り方
3	5月2日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	基本動作とフォームの確認
4	5月9日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	疲れない為のストレッチング方法
5	5月16日	火	9:30～11:30	石垣池公園野球場	心拍監視運動で強度を決めよう
6	5月23日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	路面コンディションを考えた歩き方
7	5月30日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	静的ストレッチングと動的ストレッチング
8	6月6日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	肩こり・腰痛対策
9	6月13日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	疲れない歩き方を身につける
10	6月20日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	長く歩いて効率よい歩き方をマスターする
11	6月27日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	応用ドリルと総復習
12	7月4日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	閉講式・体力測定

## 【令和5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14日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	開講式・体力測定
2	4月21日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	正しい靴の履き方・ウォーキングとの違い
3	4月28日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	心拍監視運動でペースを決める
4	5月12日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	身体を柔らかくするストレッチング
5	5月19日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場/石垣池公園野球場	体のゆがみの治し方(ストレッチング効果)
6	5月26日	金	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2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
8	6月9日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	路面コンディションに対応する走り方
9	6月16日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	体幹強化と筋力アップ
10	6月23日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	エネルギーロスにならない走り方
11	6月30日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	リズムを作ってゆっくり長く走り続けるコツ
12	7月7日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	閉講式・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。