

【令和4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19日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	開校式・体力測定
2	4月26日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	靴の履き方・選び方、心拍数の測り方
3	5月10日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	正しい姿勢と美しい歩き方
4	5月17日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	10歳若返るストレッチング
5	5月24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	5月31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7日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	動的柔軟性で身体を柔らかく保つ
8	6月14日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	簡単にできる体幹強化
9	6月21日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	筋力アップとバランス能力改善
10	6月28日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	歩幅とフォームの改善
11	7月5日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	自分に合ったペースの見つけ方
12	7月12日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	閉校式・体力測定

【令和4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22日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	開校式・体力測定
2	5月6日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	靴の履き方・選び方・心拍監視運動
3	5月13日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	疲れにくい走り方・フォームチェック
4	5月20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27日	金	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	金	9:30～11:30	石垣池公園野球場	肩こり、腰痛改善方法(トレーニング効果)
7	6月10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17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24日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	体幹意識と筋力アップ
10	7月1日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	自分に適したペースを見つける
11	7月8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るコツ
12	7月15日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	閉校式・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。