

【令和7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21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4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11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18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	12月2日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	正しい転び方(転倒予防)
6	12月9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16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23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6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20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27日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	正しい歩き方で歩き続ける為
12	2月3日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	開講式・体力向上の確認(体力測定)

【令和7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10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17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	10月24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	10月31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7日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	正しい転び方(転倒予防)
6	11月14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
7	11月21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
8	11月28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5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	12月12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	12月19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9日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	開講式・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。