【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	開校式・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	**都合により中止**
7	12月16日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	**都合により中止**
8	12月23日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	**都合により中止**
9	1月6日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	**都合により中止**
10	1月20日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	**都合により中止**
11	1月27日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	**都合により中止**
12	2月3日	火	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	**都合により中止**

【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	
1	10月10日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	開校式・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	ｳｫｰｷﾝｸﾞとｽﾛｰｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞの違いを知ろう
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	**都合により中止**
10	12月12日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	**都合により中止**
11	12月19日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	**都合により中止**
12	1月9日	金	9:30～11:30	AGF鈴鹿陸上競技場	**都合により中止**

都合により12月５日以降中止となります