

# 【令和8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  | 5月26日 | 火  | 9:30～11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 開講式・靴のはき方・選び方、正しい立ち方 |
| 2  | 6月2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          |
| 3  | 6月9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      |
| 4  | 6月16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) |
| 5  | 6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      |
| 6  | 6月30日 | 火  | 9:30～11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 体幹強化とバランスアップ         |
| 7  | 7月7日  | 火  | 9:30～11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 長く歩き続ける為に            |
| 8  | 7月14日 | 火  | 9:30～11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 閉講式・総まとめ             |

# 【令和8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  | 5月29日 | 金  | 9:30～11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 開講式・ウォーキングとスロージョギングの違いを知ろう |
| 2  | 6月5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            |
| 3  | 6月12日 | 金  | 9:30～11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 「腰痛・肩こり」撃退対策               |
| 4  | 6月19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              |
| 5  | 6月26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               |
| 6  | 7月3日  | 金  | 9:30～11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 呼吸とリズムで楽しく走る               |
| 7  | 7月10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)      |
| 8  | 7月17日 | 金  | 9:30～11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 閉講式・長く走り続ける為に必要な事          |

教室の内容は、状況により変わることがあります。