

日程	1期… 4月 7・14・21日、5月 12・19日		5回コース(途中参加可) 3月11日~受付		
	2期… 6月 2・9・16日、7月 7・14日		5回コース(途中参加可) 5月11日~受付		
	3期… 8月 4日、9月 1・8日、10月 6・20日		5回コース(途中参加可) 7月11日~受付		
	4期… 11月 10・17日、12月 1・8・15日		5回コース(途中参加可) 10月11日~受付		
※令和8年1月~3月は臨時休館となります					
教室名	ポールde体幹 トレーニング	基礎からのポール ウォーキング	華麗に スローなステップ運 動	目標別・ サーキットトレーニング	姿勢改善 ウォーキング講座
時間	午後1時~2時	午後2時10分 ~3時10分	午後4時20分 ~5時20分	午後6時40分 ~7時40分	午後7時50分 ~8時50分
対象 定員	一般 20名	一般 20名	一般(女性) 20名	一般 20名	一般 20名
会場	トレーニング室 (ジョギングコース)	ジョギングコース (トレーニング室)	軽運動室 (トレーニング室)	トレーニング室 (ジョギングコース)	トレーニング室 (ジョギングコース)
受講料	1・2・3・4期 各期…2,500円/5回 (傷害補償制度有) ※ポールの貸出あり(有料)	1・2・3・4期 各期…2,500円/5回 (傷害補償制度有) ※ポールの貸出あり(有料)	1・2・3・4期 各期…2,500円/5回 (傷害補償制度有)	1・2・3・4期 各期…2,500円/5回 (傷害補償制度有)	1・2・3・4期 各期…2,500円/5回 (傷害補償制度有) ※ポールの貸出あり(有料)
講師	柘植 美沙子 (最終日1回の参加はできません)		渡辺 幸江	小笠原 陽子	
ご 紹 介	専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。また、腹筋や背筋等のからだの体幹をトレーニングしますので、腰痛予防にもなります。	特に中高年の方にお勧めです。専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。	楽しく実践できるリズム体操に加え、年齢とともに低下する筋力のアップを図り、いつまでも若々しく健康的な身体づくりを目指します。	ストレッチ等で筋肉の柔軟性を高め、筋力トレーニングで筋肉をつくり、バランス能力もあわせて整えます。ロコモ&メタボ予防にからだをメンテナンスしませんか!	専用ポールを持って歩くことで、姿勢改善につながります。そして、膝痛・腰痛・股関節痛予防にも最適です。また、上半身も積極的に動かしますので、脂肪燃焼効果も高まります。

- ①水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。
- ②お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座以外には使用しません。



〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号
 黒川スポーツトレーニングセンター
 TEL 982-2770 FAX 982-2775



指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会

ランニングライフ・スタート 1~2

令和7年度

~ゼロから始めるランニング講座~

ジョギング大会出場を目指す方や、これからランニングを始めてみようと考えている方が対象です。
筋力トレーニングなど、走るためのカラダ作りを紹介し、実践します。みんな集まれ！！

日程: 1期... 4月/7・14・21、5月/12・19、6月/2・9・16、7月/7・14<10回> 3/11~受付

月曜日開催

2期... 8月/4、9月/1・8、10月/6・20、11月/10・17、12月/1・8・15<10回> 7/11~受付

※令和8年1月~3月は臨時休館になります。

時間: 午後5時30分~6時30分 対象: 一般 定員: 20名

会場: ジョギングコース(トレーニング室)

受講料: 5,000円(10回) (傷害補償制度有)

講師: 渡辺 幸江

申込方法: 施設窓口直接

途中参加は回数
分受講料を割引
いたします！



〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号
名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター Tel 982-2770 Fax 982-2775
指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会