

超初心者もOK!

今からコツコツ! 健康貯金

岡谷市大人のためのスロージョグ教室

まずは自分のペースで



まずはウォーキングから



まずは運動不足解消で



まずは始めてみませんか?!

主催

岡谷市教育委員会

主管

(株)やまびこスケートの森

日程

4/28 5/12 5/26
6/9 6/23 7/7

※暑くなる前の時期に限定した全6回、隔週日曜日に開催

時間

午前 9:15~10:45

場所

やまびこ国際スケートセンター、やまびこ公園、諏訪湖畔を予定

参加資格

岡谷市在住在勤 概ね25歳~65歳までの健康な方

参加費

3,000円 別途スポーツ保険料1,870円(任意)

定員

25名(先着順)

2枚目あり→

レベルが
ちょうど良い

走るきっかけ
になる

みんなで一緒に
走れて楽しい



内容

初心者もOK！
自分のペースでウォーク、スロージョグ、ランニングをやってみましょう！
個人の体力などに応じて、専門トレーナーがアドバイスします。

講師

(株) やまびこスケートの森 専門トレーナー 2名



申込み

岡谷市民総合体育館窓口にて（9：00～21：30 第2、4木曜日は休館）

4月5日（金）～

※申込書は岡谷市民総合体育館窓口にあります。

※申込み後の受講料及びスポーツ保険料は、返金できませんのでご了承ください。

その他

- 発熱など体調が思わしくない方、同居家族に何かしらの感染症が疑われる場合はご参加をお控えください。
- 教室参加中の体調管理には、各自十分気を付けて、決して無理はなさらぬようお願いいたします。
- 気温が上昇する日もありますので、必ず飲み物・帽子・タオル、必要に応じて日焼け止め クリーム等をご用意ください。
- ランニングができるシューズをご用意ください。
- 疾病等がある場合は、受付の際にお申し出ください。
- 教室中のケガ等につきましては、応急処置のみとなります。
- 天候により、内容が室内でのストレッチやトレーニング中心になる可能性もあります。
- 事前に荒天が予想される場合は、別日に変更して実施する可能性があります。

主な内容

回数	開催日	予定会場	内容
1	4/28(日)	やまびこ国際スケートセンター	ウォーキング～正しいフォームの習得
2	5/12(日)	やまびこ国際スケートセンター	ラン、ジョグに活かすトレーニング(座学含む)
3	5/26(日)	やまびこ国際スケートセンター	軽いジョグやウォーキング、前回までの復習
4	6/9(日)	やまびこ公園	木漏れ日の中をゆっくりと
5	6/23(日)	やまびこ公園	起伏のあるコースに慣れよう
6	7/7(日)	諏訪湖畔(体育館駐車場集合)	総仕上げ 最後に少し頑張ってみよう！

★お問合せ先

株式会社やまびこスケートの森 TEL：24-5210
岡谷市教育委員会スポーツ振興課 TEL：22-8804