

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	ナチュラルボディ・ステップ	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 25名	一般 25名	一般(女性) 25名	一般 25名	一般 25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)
日程	1期… 7月 6・13日、 8月 3・10日	1期… 7月 6・13日、 8月 3・10日	1期… 7月 6・13日、 8月 3・10日	1期… 7月 6・13日、 8月 3・10日	1期… 7月 6・13日、 8月 3・10日
	2期… 9月 7・14日、 10月 5・19日	2期… 9月 7・14日、 10月 5・19日	2期… 9月 7・14日、 10月 5・19日	2期… 9月 7・14日、 10月 5・19日	2期… 9月 7・14日、 10月 5・19日
	3期… 11月 2・ 9・16日、 12月 7・14・21日	3期… 11月 2・ 9・16日、 12月 7・14・21日	3期… 11月 2・ 9・16日	3期… 11月 2・ 9・16日、 12月 7・14日	3期… 11月 2・ 9・16日、 12月 7・14日
	4期… 1月 18日、 2月 1・8・15日、 3月 1・8日	4期… 1月 18日、 2月 1・8・15日、 3月 1・8日	4期… 12月 7・14日・21日	4期… 12月 21日、 1月 18日、 2月 1・ 8 日	4期… 12月 21日、 1月 18日、 2月 1・ 8 日
	—	—	5期… 1月 18日、 2月 1・8・15日	5期… 2月 15日、 3月 1・ 8・15日	5期… 2月 15日、 3月 1・ 8・15日
	—	—	6期… 3月 1・ 8・15日	—	—
受講料	1・2期⇒2,000円 / 4回 3・4期⇒3,000円 / 6回 (傷害補償制度有) ※ポールの貸出あり(有料) ※最終日1回の参加はできません	1・2・5期⇒2,000円 / 4回 3・4・6期⇒1,500円 / 3回 (傷害補償制度有)	1・2・5期⇒2,000円 / 4回 3・4・6期⇒1,500円 / 3回 (傷害補償制度有)	1・2・4・5期⇒2,000円 / 4回 3期 ⇒2,500円 / 5回 (傷害補償制度有)	1・2・4・5期⇒2,000円 / 4回 3期 ⇒2,500円 / 5回 (傷害補償制度有)
講師	柘植 美沙子	渡辺 幸江	渡辺 幸江	小笠原 陽子	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。	ナチュラルボディ・ステップとは、自然に無理なくステップ台の昇降をしながらリズムに合わせて有酸素運動をします。脂肪燃焼して全身筋力アップ維持しながら老化・認知予防の講座になります。	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！	自分では気づきにくい姿勢や歩き方のクセを知り、身体のアライメントを整えながら歩く教室です。身体を整える時間に変え、痛みや不調につながりにくい身体づくりを目指していきましょう。

- 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 1~3

令和8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... 7月/6・13 8月/3・10 9月/7・14 <6回> 6/11~受付

2期... 10月/5・19 11月/2・9・16 12月/7・14・21 <8回> 9/11~受付

3期... 1月/18 2月/1・8・15 3月/1・8・15 <7回> 12/11~受付

月曜日開催

時間: 午後5時30分~6時30分 対象: 一般 定員: 25名

会場: ジョギングコース(トレーニング室)

受講料: 1期 3,000円(6回)、2期 4,000円(8回)、3期 3,500円(7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