



インターバル速歩 クラブ新規会員

募集

2020年度 新規入会者

歩き方を変えるだけで10歳若返る!

対 象 上田市にお住まいの方！みんなで楽しく運動したい方！

歩く姿勢を見直したい方！ 運動をなが～く続けたい方！初心者大歓迎！

募集期間 5月7日(木)～5月20日(水)

会 費 16,900円

期 間 2020年6月～2021年3月(日程の詳細は裏面をご確認ください)

内 容 ① 体力測定・形態測定 年2回

② インターバル速歩指導&合同トレーニング 月1回

⇒ウォーキング姿勢・歩き方、補強筋トレ・ストレッチなど

③ 年間運動量、体力測定結果等の年間運動評価 年1回

申込方法 JTRC事務局にお問合せ下さい。**申込用紙一式を送付いたします。**

お電話でのお問合せ 0263-37-2697(月一金9:00-17:00)

ご住所・お電話番号・氏名をお伝えください。

メールでのお問合せ jtrc@shinshu-u.ac.jp

「インターバル速歩クラブ入会資料希望」と明記のうえ

ご住所・お電話番号・氏名をお伝えください。



元健増第1-6号

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

〒390-8621 松本市旭3-1-1

令和2年度 インターバル速歩クラブ 日程表

日付	午前の部		午後の部		内容
	時間	場所	時間	場所	
5月25日(月)	9:30~11:30	健康プラザうえた2階 多目的ホール	—	—	形態測定及び体力測定
6月9日(火)	9:30~11:00	丸子リバーフロント 市民の広場	13:30~15:00	上田城跡公園	インターバル速歩指導 &合同トレーニング
7月9日(木)	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	
8月11日(火)	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	
9月10日(木)	9:30~11:00	丸子リバーフロント 市民の広場	13:30~15:00	上田城跡公園	
10月8日(木)	9:30~11:00	丸子リバーフロント 市民の広場	13:30~15:00	真田運動公園	インターバル速歩講習会(雨天中止)
10月20日(火)	9:30~11:30	健康プラザうえた2階 多目的ホール	—	—	形態測定及び体力測定
11月12日(木)	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	インターバル速歩指導 &合同トレーニング
12月8日(火)	9:30~11:00	丸子リバーフロント 市民の広場	13:30~15:00	上田城跡公園	
1月14日(木)	9:30~11:00	丸子リバーフロント 市民の広場	13:30~15:00	上田城跡公園	
2月9日(火)	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	
3月11日(木)	9:30~11:00	丸子リバーフロント 市民の広場	13:30~15:00	上田城跡公園	

*合同トレーニングでは、午前の部は10時から、午後の部は14時から1時間程度の運動を行います。
(ウォーキング姿勢、歩き方チェック、ひざ・腰痛予防のための筋トレ、各種ストレッチなど)
なお、当日雨天の場合は、インターバル速歩指導のみ行います。

【持ち物】 動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

初心者
大歓迎

ひとりでは
歩けない

皆と一緒に
歩きたい

歩くフォームを
見てほしい

膝・腰に
不安がある

熟練者
大歓迎

🌟 60分/週の速歩を目指して一緒に汗を流しましょう 🌟

【集合場所】

▼ 真田運動公園第4駐車場



▼ 丸子リバーフロント市民の広場



▼ 上田城跡公園体育館駐車場

