



インターバル速歩 クラブ 参加者募集

2020年度後期 新規入会者

歩き方を変えるだけで10歳若返る!

毎日楽しく過ごすため
はじめましょう!

各講座
20名
要予約

無料 体験会開催

9/17(木)9:30~11:00
会場 やまびこドーム

9/24(木)9:15~10:45
会場 堀金総合体育館

対象 安曇野市、朝日村、山形村、塩尻市

運動をながく続けたい方! 初心者大歓迎!

募集期間 9月7日(月)~9月25日(金)

会費 9,500円(インターバル速歩をサポートする活動量計を貸与します)

期間 2020年10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1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・歩き方の見直し、補強筋トレ・ストレッチなど

③ 6か月間の運動量、体力測定結果等の評価 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。

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	時間	場所	内容
10月16日(金)	9:00~10:30	南部体育館	形態測定および血液検査(※別紙参照のこと)
10月28日(水)	13:30~15:30	南部体育館	体力測定(※別紙参照のこと)
11月12日(木)	9:30~11:00	南部体育館	データ転送&合同トレーニング
12月4日(金)	14:00~15:30	梓川体育館	データ転送&合同トレーニング
12月24日(木)	9:30~11:00	南部体育館	データ転送&合同トレーニング
1月15日(金)	14:00~15:30	梓川体育館	データ転送&合同トレーニング
2月4日(木)	9:30~11:00	南部体育館	データ転送&合同トレーニング
2月26日(金)	14:00~15:30	梓川体育館	データ転送&合同トレーニング
3月18日(木)	9:30~11:00	南部体育館	データ転送&合同トレーニング

🏃60分/週の速歩を目指して一緒に汗を流しましょう🏃 体育館での**合同トレーニング**をおこないます!

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

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【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)

※データ転送は、開始30分程度で行います。

お問い合わせ先: 熟年体育大学リサーチセンター TEL 0263-37-2697

【開催場所】

梓川体育館



南部体育館

