



令和5年度

インターバル速歩 クラブ 新規会員 募集

10歳若返る！
インターバル速歩とは



- 対 象 下伊那地域にお住まいの方
自立歩行が可能な方
- 募集期間 令和5年 3月 4日(月)～3月31日(金)
- 会 費 19,000円/年 (インターバル速歩をサポートする活動計を貸与します)
- 期 間 令和5年 4月～令和6年 3月 (詳細は裏面をご覧ください)
- 内 容 ① 体力測定 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
⇒ウォーキング姿勢のチェック、補強筋トレ・ストレッチなど
③ 年間運動量、体力測定結果等の運動評価

申込方法 JTRC事務局にお問合せ下さい。

お電話でのお問合せ 0263-37-2697(平日9:00-16:00)

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。

申込用紙一式を送付させていただきます。

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)
〒390-8621 松本市旭3-1-1



令和5年度 インターバル速歩クラブ 日程

月	日	曜	時間	場所	内容
4	1	土	7:00~8:00	名子原体育館	データ転送&合同トレーニング
5	13	土	7:00~8:00	名子原体育館	データ転送&体力測定
6	3	土	7:00~8:00	名子原体育館	データ転送&合同トレーニング
7	1	土	7:00~8:00	名子原体育館	データ転送&合同トレーニング
8	5	土	7:00~8:00	名子原体育館	データ転送&合同トレーニング
9	2	土	7:00~8:00	名子原体育館	データ転送&合同トレーニング
10	7	土	7:00~8:00	名子原体育館	データ転送&体力測定
11	4	土	7:00~8:00	名子原体育館	データ転送&合同トレーニング
12	2	土	8:00~9:00	名子原体育館	データ転送&合同トレーニング
1	6	土	8:00~9:00	名子原体育館	データ転送&合同トレーニング
2	3	土	8:00~9:00	名子原体育館	データ転送&合同トレーニング
3	2	土	8:00~9:00	名子原体育館	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🌟

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。

★ 新型コロナウイルス感染症が収束するまでは、感染予防対策をとりながら事業運営して参ります。
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。