

初心者必見！

ジョギング教室

初めてのマラソン大会※
一緒に完走を目指しませんか？「ジョギング教室」
カリキュラム

	月日	内容
1	9月23日(土)	健康度評価
2	10月1日	結果を確認 講義・運動実技
3	10月8日	食事講義・運動実技
4	10月22日	運動実技
5	11月5日	運動実技
6	11月19日	運動実技
7	12月3日	運動実技 修了式

※マラソン大会は、各自でお申し込みください。
マラソン大会に参加しなくても教室参加は可能です。
まずは、10km走れるようになることを目指す教室です。
※カリキュラムは変更になる可能性があります。

こんな方におすすめ！

- ・長い距離を走るの苦手。
- ・継続して、ジョギングをしたい。
- ・初めてだけど、マラソン大会で完走したい。

日時

9月23日～12月3日（毎週日曜日 全7回）

10：00～12：00

※9月23日(土)に事前検査

※教室の日は、トレーニングルームを無料で利用できます。

内訳

- ・教室料金
- ・健康度評価料金
(採血、身体測定、
運動負荷試験、体力チェック)
- ・トレーニングルーム利用料金

申込み期限 9月16日まで 料金 12,980円



あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者 公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医療部健康対策課)

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

ご予約・お問い合わせは ☎ 0562-82-0222 (ダイヤルイン)

<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

あいち健康プラザ

検索



■交通のご案内 ●JR名古屋駅から東海道本線「大府」駅まで16分、JR「大府」駅西口から知多バスで12分「あいち健康プラザ」下車

●駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。



マラソン完走に向けた 身体づくりを一緒に始めましょう！

- マラソン初挑戦だけど完走したい！
- 長距離を走るための
身体のケア方法を知りたい。



「ジョギング教室」 カリキュラム(例)

	月日	内容
1	9月23日(土)	健康度評価
2	10月1日	結果を確認 講義・運動実技
3	10月8日	食事講義・運動実技
4	10月22日	運動実技
5	11月5日	運動実技
6	11月19日	運動実技
7	12月3日	運動実技 修了式

10km程度走れるようになることを目指します。

※カリキュラムは変更になる可能性があります。

ポイント

まずはメディカルチェック！
安全に行える運動強度を確認！



ポイント

トレーニング習慣が身につく、
体力upを目指します。
教室利用日は、トレーニングルームが無料



ポイント

家庭でのトレーニングもサポート
ケア方法も学べる！！



素晴らしいフォーム
ですね！

走り方をチェック



健康の森公園を
みんなでジョギング

