

ランニング・ウォーキングを始めませんか

市総合体育館内にある、まちなかでのウォーキングやランニングの魅力を発信する交流拠点施設 TOYAMA TOWN TREKKING SITE (TTS) 』では、年間を通してさまざまな教室やイベントを開催しています。

6月18日(日)開催

50歳以上の体力測定 スポーツ版人間ドック & 「歩くためのヨガ教室」


時間 9:30~11:00(受付9:15~)

場所 富山県民共生センター サンフォルテ 研修室307
(湊入船町)

定員 30人(申込順)

費用 2,000円
(スポーツドック代、ヨガレッスン代込み)

申込方法

右の申込フォームから申し込んでください。  **申込フォーム**

※ヨガマットをお持ちの方は持参してください。

講師

おおまるまさよ
大丸雅代しんきゆうさん(株)ホリスティックスクール代表取締役)
福岡県在住。鍼灸師や全米ヨガアライアンス500hなど多数の資格を保持。全国で活躍するヨガの先生です。

●スポーツ版人間ドックとは

(公)日本健康スポーツ連盟が推奨する大人の体力測定です。

測定種目

- ①スタート力(5m歩行)
- ②ステップ力(ステップング)
- ③投力(球速測定)
- ④バネ力(30秒立ち上がり)



●「歩くためのヨガ教室」とは

歩くという運動は人の最も基本的で大切な運動です。歩行の中で最も大切なリズムを意識する方法を学ぶ特別レッスンです。

①超初心者ランニング教室

まったく走ったことがないけれどランニングにチャレンジしたい、ウォーキングはしているがもっと体を動かしたい方向けの教室です。

日時 6月17日(土)、7月22日(土)、8月26日(土)、9月30日(土)

9:00~10:30

講師 たなかすみこ
田中寿美子しんきゆうさん
(日本ランニング学会指導員)



定員 各20人 費用 500円

申込フォーム

③^{はやて} 夙塾(フルマラソン完走のお手伝い)

フルマラソンを完走したい方、自分のタイムを少しでも更新したい方、体をうまく使うことを勉強したい方、シューズのことで悩んでいる方などをサポートします。

日時 毎週(水)19:00~21:00

講師 おおの はやて
大野 颯しんきゆうさん

定員 各20人

費用 1,000円



TTS
ホームページ

②初心者マラソン教室

マラソン大会に参加をしてみたい方、体に負荷をかけずにゆっくり長く走れる方法を伝授します。フルマラソンのほか、10kmやハーフマラソンにチャレンジしたい方も参加できます。

日時 6月17日(土)、7月22日(土)、8月26日(土)、9月30日(土)

11:00~12:30

講師 田中寿美子しんきゆうさん
(日本ランニング学会指導員)



定員 各20人 費用 500円

申込フォーム

④ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングで、将来身体に負荷をかけないような歩き方を身につけます。環水公園の四季を感じながら歩きます。

日時 6月10日(土)、7月8日(土)、23日(日)、8月12日(土)、

9月9日(土)、24日(日)10:00~11:30

講師 全日本ノルディックウォーク連盟講師

定員 各20人

費用 500円



申込フォーム

【共通項目】

集合場所 TTS(市総合体育館内:湊入船町) ※①②③のみ雨天時は、室内ランニング走路。

申込方法 ①②④は、各申込フォーム(QRコード)から申し込んでください(申込順)。

③は、TTSホームページ(QRコード)から申し込んでください。