



9.98スポーツ教室会員募集!

誰でも楽しく運動できる!

健康増進コース

開催日程

- 第1回：7月 4日(日) 16:00 ~ 18:00
 - 第2回：7月24日(土) 16:00 ~ 18:00
 - 第3回：8月 7日(土) 16:00 ~ 18:00
 - 第4回：8月21日(土) 16:00 ~ 18:00
 - 第5回：8月27日(金) 希望者のみ参加
- DTT (誰でもタイムトラアル) ニコニコペーストライアル

対象者

高校生以上
募集人数
100名

会費

6,000円 全5回分
(8月27日 DTT参加料含む)

会場

(5回目のみ9.98スタジアム)
福井県福井市真栗町
けんこうスポーツセンター

内容

このコースは、ゆっくりと自分のペースで楽しくジョギングや運動することにより、ダイエットをしたい方、より健康的な生活を送りたい方向けのコースです。大まかに右の3つを柱とする講習を展開していきます。

- 讚井先生によるニコニコペースジョギング運動指導
- 平井先生による健康運動指導
- 小尾先生による、より健康的な体型を目指したい方や、自分の食事習慣を見直したい方への栄養講習



ジョギング運動指導

さめい りかこ
讚井里佳子
福岡大学体育学部卒
日本初の研究
「エアロビックダンスの
運動強度」発表



健康運動指導

ひらい たかよし
平井一芳
福井県立大学
看護福祉学部教授
健康運動指導士



栄養講習

こお あさな
小尾麻菜
敦賀高校・金沢大学卒
仁愛女子短期大学
仁愛大学で栄養学を学び
栄養管理士として活動

QRコードもしくは福井陸協のホームページからお申し込み下さい

福井陸協

検索

JAAF一般財団法人福井陸上競技協会
0776-38-0360

