

インターバル速歩体験教室

参加者募集のお知らせ

テレビや雑誌など多くのメディアでも取り上げられている『インターバル速歩』。初めての方はもちろん、継続中の方も姿勢や歩き方の再確認のためぜひご参加ください。

◆申し込み受付は開催1か月前からとなります。

- ◆参加の際は、動きやすい服装で、内履き、飲み物等をお持ちください
- ◆年間3地域で開催します。市民の方はお住まいの地域に限らずご参加いただけます。

地域	日程	会場	申し込み・問合せ
本荘	9月6日(土) 10:00~11:30	ナイスアリーナ	ナイスアリーナ ☎ 22-0001
由利	10月17日(金) 13:30~15:00	B&G由利海洋センター	由利総合支所 市民サービス課 ☎ 53-2113
岩城	10月30日(木) 9:30~11:00	岩城総合体育館	岩城保健センター ☎ 73-3612
本荘	令和8年3月3日(火) 10:00~11:30	ナイスアリーナ	ナイスアリーナ ☎ 22-0001

★ 当日の内容

- インターバル速歩の概要説明
- 姿勢・歩き方の確認
- 熟大メイト(運動量測定器)の装着体験 など



インターバル速歩とは

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。科学的根拠に基づいた運動法ですので、通常のウォーキングよりも効果があり、筋力・体力を無理なく向上させることができます。

インターバル速歩の効果

- ①持久力・筋力の向上
- ②生活習慣病の予防・改善
- ③熱中症の予防
- ④関節痛の改善
- ⑤ストレスや不眠の改善