

ならスポ教室紹介time♪

ワカズクラブ

筋力トレーニング教室



活動日 毎週火・木曜日
時間 10時～12時
場所 奈良教育大学内舞踊場
スタッフ 栗原武志・岡村大樹

活動紹介

奈良教育大学の舞踊場という場所で火・木の週二日活動を行っています。活動は小学校の出席確認のように返事をしてもらうところから始まります。最初にしっかりと準備運動を行い、15分のウォーキングを行います。それが終わると、メインの筋力トレーニングが始まります。サーキットトレーニング、スタビライゼーション、歩行トレーニングなどを行い、体幹を鍛えてバランスの良い身体づくりを目指しています。冷暖房が完備されている場所ではないので、夏は暑く、冬は寒さが厳しいですが、皆さん元気に参加してくれています。春の桜のシーズンには奈良公園にお花見ウォーキングを行ったり、年末には忘年会も開催しています。楽しく仲良く活動しているクラブです。ワカズクラブでは、毎週月・金曜日にウォーキング・ジョギング教室もっており、健康づくりにもってこいのクラブです。「運動の習慣をつけたい」「健康が気になる」「楽しく仲間と汗を流したい」と思われている方は是非一度体験参加してください！



次はあなたのクラブを特集あるかも!?