

学習計画表

講座名 バレエエクササイズ

講師 バレエエクササイズ講師 徳松奈々依

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	6/3	木	体の歪みチェック	骨盤底筋エクササイズ	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	6/10	木	美姿勢で歩こう	腸腰筋を使って歩く	
3	6/17	木	綺麗な後ろ姿で歩こう	猫背改善エクササイズ	
4	6/24	木	美脚ウオーク	内転筋を鍛える	
5	7/1	木	バランスカアップウオーキング	腸腰筋を使って歩く	
6	7/8	木	美尻ウオーキング	ヒップアップトレーニング	
7	7/15	木	骨盤矯正 ウオーキング	骨盤矯正	
8	7/29	木	歩き方 レッスン	骨盤底筋エクササイズ	

☆ 学習時間 13時30分～15時30分

☆ 準備する物 筆記用具、ヨガマットまたは厚めのバスタオル、運動しやすい服装

靴下、体育館シューズ、タオル、飲み物

☆ センター準備 マイク、CDプレーヤー