

# 学習計画表

講座名 エアロビ入門

講師:健康運動指導士 中村美奈子

| 回 | 日程    |   | 学習主題                        | 学習内容                       | 備考                |
|---|-------|---|-----------------------------|----------------------------|-------------------|
| 1 | 11/4  | 木 | 基本のステップの練習<br>セルフチェック       | エアロビクス<br>ストレッチ<br>筋カトレニング | 開講式・オリエン<br>テーション |
| 2 | 11/11 | 木 | コンビネーションA                   | 〃                          |                   |
| 3 | 11/18 | 木 | コンビネーション<br>AそしてB           | 〃                          |                   |
| 4 | 11/25 | 木 | コンビネーションA+B                 | 〃                          |                   |
| 5 | 12/2  | 木 | コンビネーションA+B<br>フォーメーションを変えて | 〃                          |                   |
| 6 | 12/9  | 木 | 楽しくエアロ!!<br>セルフチェック         | 〃                          |                   |

学習時間 10時～12時

準備する物 筆記用具、水分補給用の水、室内シューズ、ヨガマット  
フェイスタオル1枚、長めのスポーツタオル1枚

安全保険料 200円