

学 習 計 画 表

講座名 リズム&体操

講師 エアロビクス・ヨガ講師 白澤 里香

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	11/24	水	柔軟性を高める	ストレッチ ラジオ体操第1 のびのびストレッチ	開講式・オリエンテーション
2	12/8	水	楽しく筋トレで 体力 up ①	ストレッチ ラジオ体操第2 下半身筋トレ ストレッチ	
3	12/22	水	楽しく筋トレで 体力 up ②	ストレッチ ラジオ体操第1 下半身筋トレ ストレッチ	
4	1/12	水	音楽に合わせ のりのりダンス	ストレッチ ラジオ体操第2 Xmas ウキウキダンス ストレッチ	
5	1/26	水	こりやこわばりをほぐ しながら体幹を整えス ッキリ体	ストレッチ ラジオ体操第1 スッキリストretch	
6	2/9	水	スッキリおなか UP♡UP おしり	ストレッチ ラジオ体操第2 ヒップ UP 体操 腹筋	
7	3/9	水	タオルでのびのび ストレッチ	ストレッチ ラジオ体操第1 首・肩・腰すっきりストレッチ	
8	3/23	水	リフレッシュ ストレスフリーな体	ストレッチ ラジオ体操第2 ヨガ	
9	3/30	水	ボディメンテナンス	ストレッチ ラジオ体操第1 全身の筋トレ バランスよくストレッチ	

☆ 学習時間: 15時～16時30分

☆ 持ってくるもの: 筆記用具・ヨガマット・タオル・体育館用くつ・水分補給用飲料水

☆ 安全保険料: 200円

☆ センター準備: CD コンポ・マイク