

学 習 計 画 表

講座名 リズム&体操

講師名エアロビクス・ヨガ講師 白澤 里香

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	11/2	水	のびのびスッキリエク ササイズ	リズムストレッチ ラジオ体操第1 チェアストレッチ	開講式・オリ ンテーション
2	11/16	水	元気な足腰 元気な身体	リズムストレッチ ラジオ体操第2 チェア下半身筋トレ	
3	11/30	水	ピンとした背中 スッキリオなか	リズムストレッチ ラジオ体操第1 チェア上半身筋トレ・腹筋	
4	12/14	水	ルンルン楽しい チェアフィットネス	リズムストレッチ ラジオ体操第2 チェアビクス①	
5	12/28	水	メリハリボディエクササ イズ	リズムストレッチ ラジオ体操第1 チェア筋トレ チェアストレッチ	
6	1/4	水	リンパスッキリ ストレスフリーな身体	リズムストレッチ ラジオ体操第2 リンパストレッチ	
7	1/18	水	もっとのびのびスッキリ エクササイズ	リズムストレッチ ラジオ体操第1 タオルを使ってのエクササイズ	
8	2/1	水	ルンルンウキウキ チェアフィットネス	リズムストレッチ ラジオ体操第2 チェアビクス②	

☆ 学習時間:13時30分～15時30分

☆ 持ってくるもの:筆記用具・運動のできる服装・タオル・運動靴・飲料水・安全保険料300円程度

☆ センター準備 CD コンポ・イス・マイク