

学習計画表

講座名 貯筋体操

講師 田原大二郎

回	月日	曜	テーマ	備考
1	11/6	月	身体の状態を知るフィジカルチェック	開講式・オリエンテーション
2	11/13	月	呼吸を整えてカラダをリセット	
3	11/20	月	体幹を鍛えて姿勢をカイゼン	
4	11/27	月	足腰を鍛えてキレイに歩く(前編)	
5	12/4	月	足腰を鍛えてキレイに歩く(後編)	
6	12/11	月	腕を動かして肩こりとおさらば	
7	12/18	月	全身を動かしてイキイキと健康に	
8	12/25	月	体操の効果をみるフィジカルチェック	

- ☆ 学習時間 18時30分～20時30分
- ☆ 準備する物 筆記用具・ヨガマット・汗拭きタオル・運動できる服装
水分補給、室内用運動靴
- ☆ 安全保険料 300円程度