

学習計画表

講座名 リズム体操・ヨガ

講師 田上円実

回	日程		テーマ	内容	備考
1	6/4	火	リズム体操 ○体力を付けながら心肺機能を高める。	リズム体操・ヨガ	開講式・オリエンテーション
2	6/11	火	○脂肪燃焼させて生活習慣病の予防	リズム体操のみ	
3	6/18	火	○毛細血管を増やしてアンチエイジング ○いろいろな動きを覚える事で脳の活性化	リズム体操・ヨガ	
4	6/25	火	ヨガ(タイ式ヨガ) ・深い呼吸に合わせてポーズをとる事でインナーマッスルを鍛えシェイプアップ	リズム体操のみ	
5	7/2	火		リズム体操・ヨガ	

☆ 学習時間 1・3・5回 12時15分～14時15分
2・4回 12時15分～13時15分

☆ 準備する物 筆記用具、運動しやすい服装、室内用シューズ(上履きは不可)
タオル、飲料水、着替え(汗をかいた時用)
ヨガがある時(ヨガマット)

☆ 安全保険料 200円程度

☆ センター準備 CDプレイヤー、ワイヤレスマイク