

学習計画表

講座名 筋肉体操

講師 田原 大二郎

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	9/4	水	フィジカルチェック	筋力、柔軟性、バランスをチェックして、自分のカラダの状態を知ります	開講式・オリエンテーション
2	9/18	水	腰痛予防	腰痛について学び その予防法をお伝えします	
3	10/2	水	膝痛予防	膝痛について学び その予防法をお伝えします	
4	10/16	水	肩コリ予防	肩コリについて学び その予防法をお伝えします	
5	10/30	水	フィジカルチェック	筋力、柔軟性、バランスをチェックして、体操の効果をチェックします	

- ☆ 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・水分補給用の飲料・体育館シューズ
タオル、運動できる服装
- ☆ 安全保険料 200円程度