

学習計画表

講座名

元気体操

講師：高司 佳代

| 回 | 月日 | 曜 | テーマ | 内容 | 備考 |
|---|--------|---|--------|------------------------|-------------------|
| 1 | 11月11日 | 月 | 体を知ろう | 体力チェック ストレッチ 腹筋 | 開講式・オリエン テーション |
| 2 | 11月18日 | 月 | 体をほぐそう | ストレッチ 骨盤体操 腹筋 | |
| 3 | 11月25日 | 月 | 体を動かそう | ストレッチ 筋トレ | |
| 4 | 12月2日 | 月 | 体を整えよう | ストレッチ 筋トレ | |
| 5 | 12月9日 | 月 | 体を整えよう | ストレッチ 筋トレ | |
| 6 | 12月16日 | 月 | 体を整えよう | ストレッチ 筋トレ | |
| 7 | 12月23日 | 月 | 体を整えよう | 姿勢チェック ストレッチ 筋トレ | |

学習時間 10時～12時

安全保険料 300円程度

持ってくるもの 筆記用具、運動できる服装、室内履き、ヨガマット
飲み物、汗拭きタオル