

学 習 計 画 表

講座名 リカちゃん体操体験

講師 白澤 里香

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	2/5	水	カチコチスッキリ エクササイズ	リズムストレッチ ラジオ体操第1 ナツメロダンス チェアーストレッチ	開講式・オリエンテーション
2	2/12	水	タオルでのびのび エクササイズ	リズムストレッチ ラジオ体操第1 ナツメロダンス チェアータオルストレッチ	
3	2/19	水	楽しいリズム体操	リズムストレッチ ラジオ体操第1 ナツメロダンス チェアービクス	
4	2/26	水	しっかり筋トレ	リズムストレッチ ラジオ体操第2 ナツメロダンス チェアー筋トレ:上半身・腹筋	
5	3/5	水	しっかり筋トレ	リズムストレッチ ラジオ体操第2 ナツメロダンス チェアー筋トレ:下半身	
6	3/12	水	ボディメンテナンス	リズムストレッチ ラジオ体操第2 ナツメロダンス チェアーボディメンテナンス	

☆ 学習時間: 13時30分～15時30分

☆ 持ってくるもの: 筆記用具・運動できる服装・タオル・運動くつ・飲料水

☆ センター準備: CD コンポ・イス・マイク