

学 習 計 画 表

講座名: ソフトジャズダンス

講師 白澤 里香

回	月日	曜	テーマ	内容	持ってくるもの	備考
1	6/2	月	音楽に合わせてリズムをとりましょう 代謝アップ バランスの良い元気な身体を作りましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 音楽を使いながら 準備体操・ストレッチ ・ BTS Dynamite (ダイナマイト) のダンス ・ アムロちゃん Say the Word で脂肪燃焼 ・ マット使用 筋トレ・ストレッチ ボディメイキング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ヨガマット ・ タオル ・ 運動できる服装 ・ 運動くつ ・ 飲料水 ・ 筆記用具 	開講式・オリエンテーション
2	6/9	月				
3	6/16	月				
4	6/23	月				
5	6/30	月	ダンスの動きを完成させて楽しく踊りましょう 代謝アップ バランスの良い元気な身体を作りましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 音楽を使いながら 準備体操・ストレッチ ・ BTS Dynamite ダンス振りつけ完成 ・ アムロちゃん You're my sunshine で脂肪燃焼 ・ マット使用 筋トレ・ストレッチ ボディメイキング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ヨガマット ・ タオル ・ 運動できる服装 ・ 運動くつ ・ 飲料水 ・ 筆記用具 	
6	7/7	月				
7	7/14	月				
8	7/28	月				

☆ 学習時間 14時30分～16時

☆ 保険料 200円程度

☆ センター準備 CDコンボ・マイク