

講座番号

123

講座名

はじめての簡単エアロビクス

日時

10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30
12/7 12/14 (金) 10:45~11:45

定員

20名

講師名

柴田珠希

場所

JA ホール

回数

10回

音楽に合わせて楽しく全身運動をしていきます

| 回数 | 日程 | 講座の内容 |
|----|-------|-------------------------------------|
| 1 | 10/5 | 基本ステップを繰り返し、大きく動いていきます。 |
| 2 | 10/12 | 初めての方でも動きやすい流れで進めます |
| 3 | 10/19 | 少し慣れたところで上半身、手の動きも加えながら進めていきます。 |
| 4 | 10/26 | |
| 5 | 11/2 | 大きな動き、少し細かい動きも取り入れながら、体全体を動かしていきます。 |
| 6 | 11/9 | |
| 7 | 11/16 | |
| 8 | 11/30 | |
| 9 | 12/7 | |
| 10 | 12/14 | |



対象者：どなたでもOK

プロフィール

とよあけ市民大学「ひまわり」講師
AFAAジャパン エアロビクスインストラクター
☆楽しく! ☆
音楽を楽しみながら聞きながら体を動かそう
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

- ・室内シューズ
- ・タオル
- ・飲み物