

講座番号

124

講座名

はじめての簡単エアロビクス

日時

4/17 4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12
6/19 6/26(水) 13:30~14:30

場所

福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

柴田珠希

音楽に合わせて楽しく全身運動を
していきます

主な流れ

ウォーミングアップ 10分~15分
全身運動 30分程度
整理運動(ストレッチ) 10分~15分

第1回~第10回まで
少しずつ体を動かすことに慣れて
いただけたらと思います。

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