

講座番号

125

講座名

簡単エアロビクスを楽しもう♪

日時

4/19 5/17 5/31 6/7 6/21 回数 /19 8/2
9/6 9/20(金) 10:45~11:45

定員

20名

講師名

柴田珠希

場所

福祉体育館 会議室

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	4/19	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしていきます
2	5/17	
3	5/31	少しずつ細かいリズムも含め練習していきます。
4	6/7	
5	6/21	余裕が出てきたら上半身も動かしながら少し頭も使っていきます。
6	7/5	
7	7/19	
8	8/2	いろいろな動作、ステップを覚えていただきながら動いていきます。
9	9/6	
10	9/20	常に楽しく！和気あいあいと！



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