

講座番号

129

講座名

簡単エアロビクスを楽しもう♪

日時

10/18 11/1 11/15 11/29 12/6 12/20 1/17 1/31
2/7 2/21 (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

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	10/18	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしていきます
2	11/1	
3	11/15	少しずつ細かいリズムも含め練習していきます。
4	11/29	
5	12/6	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	12/20	
7	1/17	
8	1/31	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	2/7	
10	2/21	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