

講座番号  
127

講座名  
簡単エアロビクスを楽しもう♪(中央公民館)

日時 4/24, 5/8, 5/22, 5/29, 6/12, 6/26, 7/10,  
8/28, 9/11, 9/25 (金) 10:45~11:45

場所 中央公民館 ホール

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

回数	日程	講座の内容
1	4/24	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしていきます
2	5/8	
3	5/22	ウォーミングアップ 10 分程 (簡単なストレッチを含め少し体を動かしていきます) メインの動き 40 分ほど d (途中休憩を入れながら)少しずつステップを練習していきます。 クールダウン 10 分程 (整理運動)
4	5/29	
5	6/12	
6	6/26	
7	7/10	
8	8/28	
9	9/11	
10	9/25	☆毎回動くステップは同じです。 少しずつステップの数が増えていきますので覚えながら楽しく動いていきます。



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