

講座番号

131

講座名

簡単エアロビクスを楽しもう♪ (文化会館)

日時

4/9 4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9
(大ホール舞台) (大ホール舞台) (ギャラリー1・2)
 7/23 9/10 9/24 (金) 10:45~11:45
(大ホール舞台)

定員

20名

講師名

柴田珠希

場所

豊明市文化会館 ギャラリー3・4

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	4/9	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしていきます
2	4/23 <small>(大ホール舞台)</small>	
3	5/14 <small>(大ホール舞台)</small>	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分程 (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) ☆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。
4	5/28	
5	6/11 <small>(ギャラリー1・2)</small>	
6	6/25	
7	7/9	
8	7/23	
9	9/10	
10	9/24 <small>(大ホール舞台)</small>	



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
 FTP JAPAN ソールシンセシス
 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