

講座番号
150

講座名

簡単エアロビクスを楽しもう♪

日時 4/21 5/19 6/2 6/16 6/30 7/7 8/4 8/18
9/1 9/15 (金) 10:45 ~ 11:45

定員

講師名

場所 豊明市福祉体育館 会議室 回数 10 回

20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	講座の内容
1	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしていきます
2	
3	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	
6	
7	
8	
9	
10	



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 認定ソールシンセシス
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