

講座番号

153

講座名

はじめてのエアロビクスを楽しもう

日時

10/13 10/27 11/10 11/24 12/8 12/22 1/12  
1/26 2/9 3/8 (金) 10:45~11:45

定員

20名

講師名

柴田珠希

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

エアロビクス初めの方対象として基本ステップを  
少しずつ覚えながら曲に合わせて動いていきます

基本ステップの練習と  
動きをつなげて復習動作を繰り返します

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。

対象者：どなたでもOK



プロフィール

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