

講座番号

154

講座名

## 簡単エアロビクスを楽しもう♪

日時

10/6 10/20 11/17 12/1 12/15 1/19 2/2  
2/16 3/1 3/15 (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

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