

講座番号

109

講座名

はじめてのエアロビ

日時

4/14・28・5/12・26・6/9・23・7/14・28・9/8・22 (金)
9:30~10:30

定員

20名

講師名

柴田珠希

場所

中央公民館 ホール

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	4/14	ストレッチを含め基本ステップの練習
2	4/28	〃
3	5/12	ストレッチ含め4~8種類のステップをつなげて動きます。
4	5/26	ストレッチを含め上半身の動きも合わせて動いていきましょう
5	6/9	〃
6	6/23	〃
7	7/14	ストレッチを含め覚えたステップ動きをより丁寧に動けるように進めます
8	7/28	〃
9	9/8	〃
10	9/22	ストレッチを含め少し面を変えたりしながら頭も使いながら動いていきます



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

教材費

500円

持ち物

・室内シューズ
・タオル
・飲み物