

講座番号

112

講座名

はじめての簡単エアロビクス

日時

10/6・13・20・27・11/10・17・24・12/1・8・15(金)

10:45～11:45

場所

JA豊明店 2Fホール

回数

10回

定員

20名

講師名

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	日程	講座の内容
1	10/6	ストレッチを含め基本ステップの練習
2	10/13	〃
3	10/20	ストレッチを含め4～8種類のステップをつなげて動きます。
4	10/27	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	11/10	〃
6	11/17	〃
7	11/24	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	12/1	〃
9	12/8	〃
10	12/15	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

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