

講座番号

112

講座名

はじめての簡単エアロビクス

日時

4/20 5/18 6/1 6/15 6/29 7/6 8/10 8/24 9/7
9/21(金) 10:45~11:45

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	4/20	柔軟体操を含め簡単なステップから練習します
2	5/18	〃
3	6/1	〃
4	6/15	少しずつステップ数を増やしていきます
5	6/29	〃
6	7/6	〃
7	8/10	少し余裕のある方は上肢の動きも入れながら動いていきます。
8	8/24	〃
9	9/7	〃
10	9/21	〃



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

500円(設備費)

持ち物

- ・室内シューズ
- ・タオル
- ・飲み物