

講座番号

152

講座名

簡単エアロビクスを楽しもう(経験者)

日時

10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7
2/21 3/7 3/21 (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	初回はゆっくりステップの確認動作から入ります
2	ステップの確認動作を含め動きを繋げていきます
3	
4	
5	
6	さらにステップ数やリズムを変えて動いていきます
7	
8	
9	32カウントの動きを作りコンビネーションを楽しんでいきます
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

8,000 円

教材費

0 円

持ち物

・室内シューズ
・タオル
・飲み物