

講座番号
115

講座名

はじめてのエアロビクス

日時 4/11 4/25 5/9 5/23 6/13 6/27 7/11
8/8 8/22 9/12 (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

エアロビクス初めの方対象として基本ステップを

少しずつ覚えながら曲に合わせて動いていきます

基本ステップの練習と
動きをつなげて復習動作を繰り返します

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。

対象者：どなたでも OK



プロフィール

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