

講座番号

116

講座名

エアロビクス 経験者

日時

4/18 5/2 5/16 6/6 6/20 7/4 7/18  
8/1 9/5 9/19 (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