

平成30年度 リズム体操 講座内容

講座場所 水曜日 コミュニティセンター4階会議室 時間帯 午前10時～12時

| 回数 | 講義日 | 講義概要項目 |
|----|------|----------------------------|
| 1 | 4 | 18 オリエンテーション |
| 2 | | 25 リズム体操：良い姿勢で若々しく |
| 3 | 5 | 9 リズム体操：歩いてエアロビクス |
| 4 | | 23 リズム体操：筋力アップ |
| 5 | | 30 リズム体操：ダンベルを使って |
| 6 | 6 | 6 リズム体操：パフリングを使って |
| 7 | | 13 リズム体操：ストレッチ（1人で） |
| 8 | | 27 リズム体操：ストレッチ（ペアで） |
| 9 | 7 | 4 リズム体操：ほぐし（リラックス） |
| 10 | | 11 リズム体操：トータルで |
| 11 | | 25 リズム体操：バランスをとる |
| 12 | 8 | 29 リズム体操：作品に挑戦 |
| 13 | | 5 リズム体操：作品に挑戦 |
| 14 | | 12 リズム体操：作品に挑戦 |
| 15 | 9 | 26 リズム体操：作品に挑戦 |
| 16 | | 3 リズム体操：作品に挑戦 |
| 17 | | 10 リズム体操：作品に挑戦 |
| 18 | | 24 リズム体操：作品に挑戦 |
| 19 | 10 | 31 リズム体操：作品に挑戦 |
| 20 | | 7 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 21 | | 28 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 22 | 12 | 5 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 23 | | 12 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 24 | 31/1 | 9 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 25 | | 23 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 26 | | 30 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 27 | 2 | 6 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 28 | | 13 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 29 | | 27 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |
| 30 | 3 | 6 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション |

※ 内容は変更する場合があります。