

平成30年度 ストレッチ体操科 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 午後1時～3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+ストレッチ：良い姿勢で若々しく
3	5	9 リズム体操+ストレッチ：歩いてエアロビクス
4		23 リズム体操+ストレッチ：筋力アップ
5		30 リズム体操+ストレッチ：ダンベルを使って
6	6	6 リズム体操+ストレッチ：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+ストレッチ：ほぐし（リラックス）
10		11 リズム体操+ストレッチ：トータルで
11		25 リズム体操+ストレッチ：バランスをとる
12	8	29 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
13		5 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
14		12 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
15	9	26 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
16		3 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
17		10 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
18		24 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
19	10	31 リズム体操+ストレッチ：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。