

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