

2019年度 健康体力づくり科 講座内容

講座場所 木曜日 総合体育館サブアリーナ 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とストレッチ、ウォーキング
2		25 骨盤調整とストレッチ運動
3	5	9 骨盤調整とストレッチ運動
4		23 骨盤調整とストレッチ運動
5		30 骨盤調整とストレッチ運動
6	6	6 ロコモトレニングとリズムストレッチ
7		13 ロコモトレニングとリズムストレッチ
8		27 ロコモトレニングとリズムストレッチ
9	7	4 ロコモトレニングとリズムストレッチ
10		11 ロコモトレニングとリズムストレッチ
11		25 リズムエクササイズ (ステップを踏んで)
12	9	5 リズムエクササイズ (ステップを踏んで)
13		12 リズムエクササイズ (ステップを踏んで)
14		26 リズムエクササイズ (ステップを踏んで)
15	10	3 大学祭に向けて
16		10 大学祭に向けて
17		24 大学祭に向けて
18		31 大学祭に向けて
19	11	7 大学祭に向けて
20		14 大学祭に向けて
21		28 骨盤調整とストレッチ運動
22	12	5 骨盤調整とストレッチ運動
23		12 骨盤調整とストレッチ運動
24	2020	9 ロコモトレニングとリズムエクササイズ
25	1	23 ロコモトレニングとリズムエクササイズ
26		30 ロコモトレニングとリズムエクササイズ
27		6 ロコモトレニングとリズムエクササイズ
28	2	13 トータルエクササイズ (ストレッチ・ステップ・ロコトレ)
29		27 トータルエクササイズ (ストレッチ・ステップ・ロコトレ)
30	3	5 トータルエクササイズ (ストレッチ・ステップ・ロコトレ)

※ 内容は変更する場合があります。