

2019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	17 オリエンテーション
2		24 リズム体操+ストレッチ：良い姿勢で若々しく
3	5	8 リズム体操+ストレッチ：歩いてエアロビクス
4		22 リズム体操+ストレッチ：筋力アップ
5		29 リズム体操+ストレッチ：ダンベルを使って
6	6	5 リズム体操+ストレッチ：パフリングを使って
7		12 リズム体操：ストレッチ（1人で）
8		26 リズム体操：ストレッチ（ペアで）
9	7	3 リズム体操+ストレッチ：ほぐし（リラックス）
10		10 リズム体操+ストレッチ：トータルで
11		24 リズム体操+ストレッチ：バランスをとる
12	9	4 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
13		11 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
14		25 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
15	10	2 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
16		9 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
17		23 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
18		30 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
19	11	6 リズム体操+ストレッチ：作品に挑戦
20		13 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
21		27 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
22	12	4 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
23		11 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
24	2020	8 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
25	1	22 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
26		29 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
27	2	5 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
28		12 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
29		26 リズム体操：バランスをとって、レクリエーション
30	3	4 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。