

令和3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～11時30分

回数	講義日	講義概要項目	
1	4/22	オリエンテーションとヨガ風ストレッチ	
2	5	6/6 ウォーキングエクササイズとヨガ風ストレッチ (呼吸とともに)	
3		13/13 ウォーキングエクササイズとヨガ風ストレッチ (呼吸とともに)	
4		27/27 ウォーキングエクササイズとヨガ風ストレッチ (呼吸とともに)	
5		3/3 ウォーキングエクササイズとヨガ風ストレッチ (呼吸とともに)	
6	6	10/10 ウォーキングエクササイズとヨガ風ストレッチ (呼吸とともに)	
7		24/24 ウォーキングエクササイズとヨガ風ストレッチ (呼吸とともに)	
8		1/1 ロコモトレニングとリズムストレッチ (リズムに乗って)	
9	7	8/8 ロコモトレニングとリズムストレッチ (リズムに乗って)	
10		29/29 ロコモトレニングとリズムストレッチ (リズムに乗って)	
11		8/26 ロコモトレニングとリズムストレッチ (リズムに乗って)	
12	9	2/2 ロコモトレニングとリズムストレッチ (リズムに乗って)	
13		9/9 リズムエクササイズ (ステップ踏んで)	
14		16/16 リズムエクササイズ (ステップ踏んで)	
15		30/30 校外学習 (予定)	
16	10	7/7 リズムエクササイズ (ステップ踏んで)	
17		14/14 発表に向けて (大学祭)	
18		28/28 発表に向けて (大学祭)	
19		11	4/4 発表に向けて (大学祭)
20			11/11 発表に向けて (大学祭)
21	12	2/2 ソフトエアロとレクダンス	
22		9/9 ソフトエアロとレクダンス	
23		23/23 ソフトエアロとレクダンス	
24	4年	13/13 ソフトエアロとレクダンス	
25	1	27/27 ソフトエアロとレクダンス	
26	2	3/3 トータルエクササイズ (ストレッチ、ロコトレ、エアロ)	
27		10/10 トータルエクササイズ (ストレッチ、ロコトレ、エアロ)	
28		17/17 トータルエクササイズ (ストレッチ、ロコトレ、エアロ)	
29		24/24 トータルエクササイズ (ストレッチ、ロコトレ、エアロ)	
30		3/3 トータルエクササイズ (ストレッチ、ロコトレ、エアロ)	

※ 内容は変更する場合があります。