

令和4年度 ストレッチ&ダンス科 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 午前10時～11時30分

回数	講義日	講義概要項目
1	4	20 オリエンテーション、ストレッチ&ダンス（マットを使用）
2		27 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
3	5	11 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
4		25 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
5	6	1 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
6		8 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
7		22 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
8		29 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
9	7	6 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
10		13 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
11		27 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
12	8	31 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
13	9	7 ストレッチ 大学祭に向けてダンス練習
14		21 ストレッチ 大学祭に向けてダンス練習
15		28 ストレッチ 大学祭に向けてダンス練習
16	10	5 ストレッチ 大学祭に向けてダンス練習
17		12 ストレッチ 大学祭に向けてダンス練習
18		26 ストレッチ 大学祭に向けてダンス練習
19	11	2 ストレッチ 大学祭に向けてダンス練習
20		9 ストレッチ 大学祭に向けてダンス練習
21		30 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
22	12	7 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
23		21 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
24	5年	11 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
25	1	25 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
26	2	1 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
27		8 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
28		22 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
29	3	1 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス
30		8 ストレッチ（マット使用）ウォーキング、ダンス

*内容は変更する場合があります。