

令和5年度 健康づくり科 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	20	オリエンテーションと身体ほぐし
2		27	ヨガ要素を取り入れたストレッチ
3	5	11	ヨガ要素を取り入れたストレッチ
4		25	ヨガ要素を取り入れたストレッチ
5	6	1	ヨガ要素を取り入れたストレッチ
6		8	ヨガ要素を取り入れたストレッチ
7		22	楽々リズムエクササイズ
8		29	楽々リズムエクササイズ
9	7	6	楽々リズムエクササイズ
10		13	楽々リズムエクササイズ
11		27	楽々リズムエクササイズ
12	8	31	ロコモトレーニングで筋アップ！
13	9	14	ロコモトレーニングで筋アップ！
14		28	ロコモトレーニングで筋アップ！
15	10	5	パフォーマンスに向けて
16		12	パフォーマンスに向けて
17		26	パフォーマンスに向けて
18	11	2	パフォーマンスに向けて
19		9	パフォーマンスに向けて
20		30	ソフトエアロで元気アップ！
21	12	7	ソフトエアロで元気アップ！
22		14	ソフトエアロで元気アップ！
23		21	ソフトエアロで元気アップ！
24	6年	11	輪になって踊ろう！
25	1	25	輪になって踊ろう！
26	2	1	輪になって踊ろう！
27		8	輪になって踊ろう！
28		22	輪になって踊ろう！
29		29	振り返りのプログラム
30	3	7	振り返りのプログラム

※ 内容は変更する場合があります。