

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