

令和6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	18 オリエンテーションと身体ほぐし
2		25 楽々リズムエクササイズ
3	5	9 楽々リズムエクササイズ
4		23 楽々リズムエクササイズ
5		30 楽々リズムエクササイズ
6	6	6 筋力アップトレーニング
7		13 筋力アップトレーニング
8		27 筋力アップトレーニング
9	7	4 筋力アップトレーニング
10		11 ヨガ要素を取り入れたストレッチ
11		25 ヨガ要素を取り入れたストレッチ
12		5 ヨガ要素を取り入れたストレッチ
13	9	12 ヨガ要素を取り入れたストレッチ
14		26 ヨガ要素を取り入れたストレッチ
15	10	3 大学祭に向けて
16		10 大学祭に向けて
17		24 大学祭に向けて
18		31 大学祭に向けて
19	11	7 大学祭に向けて
20		14 大学祭に向けて
21	12	28 タオルボールで全身を使いましょう！
22		5 タオルボールで全身を使いましょう！
23		12 タオルボールで全身を使いましょう！
24	7年	9 タオルボールで全身を使いましょう！
25		1 23 輪になって踊ろう！
26	2	30 輪になって踊ろう！
27		6 輪になって踊ろう！
28	2	13 輪になって踊ろう！
29		27 振り返りのプログラム
30	3	6 振り返りのプログラム

※ 内容は変更する場合があります。