

令和6年度 さわやかリズム体操科 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 午後1時30分～3時

回数	講義日	講義概要項目
1	4	17 オリエンテーションと班紹介
2		24 さわやかにリズム体操を始めましょう！
3	5	8 さわやかにリズム体操を始めましょう！
4		22 さわやかにリズム体操を始めましょう！
5		29 さわやかにリズム体操を始めましょう！
6	6	5 身体の調子を整えるのびのびストレッチ
7		12 身体の調子を整えるのびのびストレッチ
8		26 身体の調子を整えるのびのびストレッチ
9	7	3 身体の調子を整えるのびのびストレッチ
10		10 タオル体操でバランス調整
11		24 タオル体操でバランス調整
12	9	4 タオル体操でバランス調整
13		11 タオル体操でバランス調整
14		25 タオル体操でバランス調整
15	10	2 大学祭に向けて
16		9 大学祭に向けて
17		23 大学祭に向けて
18		30 大学祭に向けて
19	11	6 大学祭に向けて
20		13 大学祭に向けて
21		27 レクダンスを楽しみましょう！
22	12	4 レクダンスを楽しみましょう！
23		11 レクダンスを楽しみましょう！
24	7年 1	8 ロコモ改善の体力アップ
25		22 ロコモ改善の体力アップ
26		29 ロコモ改善の体力アップ
27	2	5 ロコモ改善の体力アップ
28		12 振り返りのプログラム
29		26 振り返りのプログラム
30	3	5 振り返りのプログラム

*内容は変更する場合があります。