

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