

令和8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	16	オリエンテーションと身体ほぐし
2		23	ウォーキングアラカルト&ストレッチ
3		7	ウォーキングアラカルト&ストレッチ
4	5	14	ウォーキングアラカルト&ストレッチ
5		28	楽々リズム体操
6		4	楽々リズム体操
7	6	11	楽々リズム体操
8		25	楽々リズム体操
9		2	柔軟性を高めるマットストレッチ
10	7	9	柔軟性を高めるマットストレッチ
11		23	柔軟性を高めるマットストレッチ
12		30	柔軟性を高めるマットストレッチ
13		3	大学祭に向けて
14	9	10	大学祭に向けて
15		17	大学祭に向けて
16		1	大学祭に向けて
17		8	大学祭に向けて
18	10	22	大学祭に向けて
19		29	大学祭に向けて
20		5	大学祭に向けて
21	11	12	大学祭に向けて
22		26	タオルでるんるんエクササイズ
23	12	3	タオルでるんるんエクササイズ
24		10	タオルでるんるんエクササイズ
25		7	楽々リズム体操
26	9年 1	14	楽々リズム体操
27		28	楽々リズム体操
28	2	4	振り返りのプログラム
29		25	振り返りのプログラム
30	3	4	振り返りのプログラム

*内容は変更する場合があります。オリエンテーションは選手控室で開催