

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	5	7 ウォーキングアラカルト&ストレッチ
4		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	6	4 楽々リズム体操
7		11 楽々リズム体操
8		25 楽々リズム体操
9	7	2 柔軟性を高めるマットストレッチ
10		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	9	3 大学祭に向けて
14		10 大学祭に向けて
15		17 大学祭に向けて
16	10	1 大学祭に向けて
17		8 大学祭に向けて
18		22 大学祭に向けて
19		29 大学祭に向けて
20	11	5 大学祭に向けて
21		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	9年 1	7 楽々リズム体操
26		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