

令和8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	15 オリエンテーションと身体ほぐし
2		22 ゆっくりリズム体操
3	5	13 ゆっくりリズム体操
4		27 ゆっくりリズム体操
5	6	3 さわやかストレッチ体操
6		10 さわやかストレッチ体操
7		24 さわやかストレッチ体操
8	7	1 さわやかストレッチ体操
9		8 タオル体操でバランスを整えましょう
10		22 タオル体操でバランスを整えましょう
11		29 タオル体操でバランスを整えましょう
12	9	2 大学祭に向けて
13		9 大学祭に向けて
14		16 大学祭に向けて
15		30 大学祭に向けて
16	10	7 大学祭に向けて
17		21 大学祭に向けて
18		28 大学祭に向けて
19	11	4 大学祭に向けて
20		11 大学祭に向けて
21		25 レクダンスを楽しみましょう
22	12	2 レクダンスを楽しみましょう
23		9 レクダンスを楽しみましょう
24	9年 1	13 ロコモ改善の筋活体操
25		27 ロコモ改善の筋活体操
26	2	3 ロコモ改善の筋活体操
27		10 ロコモ改善の筋活体操
28		24 ロコモ改善の筋活体操
29	3	3 振り返りのプログラム
30		10 振り返りのプログラム

*内容は変更する場合があります。