

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 | | 3 | さわやかストレッチ体操 |
| 6 | 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 | | 1 | さわやかストレッチ体操 |
| 9 | 7 | 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 | | 2 | 大学祭に向けて |
| 13 | 9 | 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 | | 7 | 大学祭に向けて |
| 17 | 10 | 21 | 大学祭に向けて |
| 18 | | 28 | 大学祭に向けて |
| 19 | | 4 | 大学祭に向けて |
| 20 | 11 | 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 | 13 | ロコモ改善の筋活体操 |
| 25 | 1 | 27 | ロコモ改善の筋活体操 |
| 26 | | 3 | ロコモ改善の筋活体操 |
| 27 | 2 | 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。