

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