

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		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	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		1	準備運動、大学祭に向けてダンス練習
9	7	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		2	準備運動、大学祭に向けてダンス練習
13	9	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		7	準備運動、大学祭に向けてダンス練習
17	10	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		4	準備運動、大学祭に向けてダンス練習
20	11	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	1	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		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	2	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。