

コロナ太りを撃退!

2022年度 教養講座 全身燃焼フィットネス

《講座のねらい》

有酸素運動やエクササイズを組み合わせながら、
楽しく全身を動かしていきましょう！

《カリキュラム・日程》

曜日	毎週火曜日	講師	ほうや くみこ 保谷 久美子 先生	
時間	19:30～21:00	会場	学習室1	
回数	35回	受講料	初回 窓口で お支払いください	14,000円 = 1回400円×35回
定員 人数	25人	その他 費用	初回、講師に お支払いください	なし

No.	日程	内 容	No.	日程	内 容
1	5月10日 第2週	内容の説明、楽しく動く	19	9月27日 第4週	コンビネーション エクササイズ
2	5月17日 第3週	リズム、動きに慣れる	20	10月4日 第1週	コレオグラフィー エクササイズ
3	5月24日 第4週	↓	21	10月18日 第3週	
4	6月7日 第1週	身体の使い方	22	10月25日 第4週	
5	6月14日 第2週		23	11月1日 第1週	
6	6月21日 第3週		24	11月8日 第2週	
7	6月28日 第4週	↓	25	11月15日 第3週	
8	7月5日 第1週	コンビネーション エクササイズ	26	11月22日 第4週	
9	7月12日 第2週		27	12月6日 第1週	
10	7月19日 第3週		28	12月13日 第2週	
11	7月26日 第4週		29	12月20日 第3週	
12	8月2日 第1週		30	1月17日 第3週	
13	8月9日 第2週		31	1月24日 第4週	
14	8月23日 第4週		32	2月7日 第1週	
15	8月30日 第5週		33	2月14日 第2週	
16	9月6日 第1週		34	2月21日 第3週	
17	9月13日 第2週		35	2月28日 第4週	
18	9月20日 第3週	↓			

※ 天候等により、日程が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

《持ち物・服装》

- ・水分補給用の飲み物
- ・タオル
- ・ヨガマット（無くても可）
- ・運動しやすい服装、靴