

2022年度 はじめてエアロ 講座 学習計画

講師：竹内 信子

《講座のねらい》

音楽に合わせて、楽しく、効果的に、身体を動かして、心も体も健康で幸せに！運動が得意な方も、少し苦手な方も、エアロビクス初めての方も、どんな方にも、「これなら私にもできる！楽しい！」と実感いただける、45分間の有酸素運動プログラムとなっています！

《カリキュラム・日程》

曜日	第2、4土曜日	定員人数	25人
開催時間	18:00-19:30	回数	18回
会場	学習室1	受講料	500×18回

	日程	内 容		日程	内 容
①	6/11	マーチ系(前後)の動き	⑩	10/22	コレオグラフィー(初級) ★動きをコンビネーションしていきます
②	6/25	↓	⑪	11/12	↓
③	7/ 2	↓	⑫	11/26	↓
④	調整中	ステップ系(左右)の動き	⑬	12/10	コレオグラフィー(中級)
⑤	8/13	↓	⑭	12/24	↓
⑥	8/27	↓	⑮	1/14	↓
⑦	9/10	マーチ系&ステップ系	⑯	1/28	↓
⑧	9/24	↓	⑰	2/11	↓
⑨	10/ 8	↓	⑱	2/25	↓

※天候等により、日程が変更になる可能性があります

《持ち物・服装》

・運動しやすい服装 ・室内運動靴 ・飲み物 ・タオル ・ヨガマット(バスタオルでも◎)

《受講に関する諸注意》