

学習計画表

講座名 リズム体操&ヨガ

講師:ルーシーダットン・エアロビクス講師 田上円実

回	日程		学習主題	学習内容	備考
1	11/6	火	リズム体操 ・体力を付けながら心肺機能を高める	酸素を取り入れてリズムに合わせて楽しく動く	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	11/13	火	・脂肪燃焼させて生活習慣病予防		
3	11/20	火	・楽しみながら持久力UP		講座運営研修会(40分程度)
4	11/27	火	・毛細血管を増やしてアンチエイジング		
5	12/4	火	・いろいろな動きをすることでの脳の活性化		
6	12/11	火	ヨガ(ルーシーダットン) ・深い呼吸にあわせて	呼吸に慣れながらいろいろなポーズをとる	
7	12/18	火	普段使わないインナーマッスルを中心に鍛えるポーズでシェイプアップ	↓ 少しずつ意識を高めていく	
8	1/8	火			
9	1/15	火			
10	1/22	火			

☆ 学習時間 13時30分～15時30分

☆ 準備する物 筆記用具、運動しやすい服、室内シューズ(上履きは不可)、タオル、水、ヨガマット(お持ちの方)または厚めのバスタオル