

学 習 計 画 表

講座名 健康体操

講師 健康運動指導士 白澤 里香

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	2/6	水	柔軟性を高め 軽やかな体	ストレッチ ラジオ体操第1 USA ダンス	開講式・オリエンテーション(約 20 分)
2	2/20	水	代謝アップでスッ キリ	ストレッチ ラジオ体操第1 USA ダンス ゆっくり呼吸ストレッチ	
3	2/27	水	笑顔で リフレッシュタイム	ストレッチ ラジオ体操第1 USA ダンス のびのびストレッチ	
4	3/6	水	楽しい筋トレ 上半身	ストレッチ ラジオ体操第2 リズム筋トレ	
5	3/13	水	楽しい筋トレ 下半身	ストレッチ ラジオ体操第2 リズム筋トレ	
6	3/20	水	元気一杯な体と心	ストレッチ ラジオ体操第2 春のゆったりヨガ	
7	3/27	水	こりをほぐして スッキリボディ	ストレッチ ラジオ体操第2 タオル筋トレ・ストレッチ	

学習時間：13時30分～15時30分

持ってくるもの：筆記用具・ヨガマット or バスタオル・タオル

体育館用くつ・水分補給用飲料水

センター準備：CD コンポ・マイク