

# 学習計画表

講座名 体幹コアウオーキング

講師 バレエ エクササイズ講師 徳松奈々依

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	11/7	土	美姿勢で歩こう！	骨盤底筋エクササイズ	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	11/14	土	キレイな後ろ姿で歩こう！	猫背改善エクササイズ	
3	11/28	土	〃	猫背改善、手の振り方レッスン	
4	12/5	土	美脚ウオーク	内転筋のエクササイズ	
5	12/12	土	〃	バレエエクササイズ	
6	12/19	土	〃	体幹力(腸腰筋)エクササイズ	
7	12/26	土	バランスカアップウオーキング	腸腰筋、バレエエクササイズ	
8	1/9	土	美尻ウオーク	ヒップアップトレーニング	
9	1/16	土	骨盤矯正歩き方レッスン	骨盤矯正エクササイズ	
10	1/23	土	歩き方レッスン	骨盤底筋エクササイズ	

☆ 学習時間 10時～12時

☆ 準備する物 筆記用具、ヨガマットまたは厚めのバスタオル、運動しやすい服装  
靴下、体育館シューズ、タオル、飲料水

☆ センター準備 CDプレーヤー