

学習計画表

講座名 楽々筋トレ

講師 フィットネスインストラクター 杉山幸美

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	11/2	月	上半身集中筋トレ	・音楽に合わせて簡単な有酸素運動 ・筋トレ ・ストレッチ	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	11/9	月	体幹トレーニング	〃	
3	11/16	月	骨盤回りコンディショニング	〃	
4	11/30	月	下半身集中筋トレ	〃	
5	12/7	月	背中、臀部筋トレ	〃	
6	12/14	月	上半身集中筋トレ	〃	
7	12/21	月	体幹トレーニング	〃	
8	1/18	月	骨盤回りコンディショニング	〃	
9	1/25	月	下半身集中筋トレ	〃	

☆ 学習時間 13時30分～15時30分

☆ 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
体育館シューズ、タオル、飲料水