

## 平成31年前期 かんたんエアロビクス教室 カリキュラム

- |                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| ★活動日 金曜日 全15回                   | ★場所 棚尾小学校          |
| ★持ち物 室内シューズ、タオル、水分              | ★服装 動きやすい服(ジャージなど) |
| ★連絡先 総合型スポーツクラブ事務所 0566-42-4233 |                    |
| 指導者 清澤麻希                        |                    |

### 【ねらい】

ストレッチ、体幹トレーニングをしっかりおこなってから  
エアロビクスの基本的ステップを行います。

日付	プログラム	日付	プログラム
1回目 2019/4/12	開講式！ ○ウォーミングアップ ◎体づくり運動 ▲ステップの基礎 △ステップルーティーン	9回目 2019/7/5	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ
2回目 2019/4/26	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ	10回目 2019/7/12	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ
3回目 2019/5/10	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ	11回目 2019/7/19	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ
4回目 2019/5/17	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ	12回目 2019/7/26	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ
5回目 2019/5/31	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ	13回目 2019/8/2	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ
6回目 2019/6/7	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ	14回目 2019/8/9	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ
7回目 2019/6/14	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ	15回目 2019/8/16	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ 閉講式！
8回目 2019/6/28	○に同じ ◎に同じ ▲に同じ △に同じ	動いて気持ちいい汗をかきましょう！！	