

講座番号 26-D-17

講座名 朝のかんたんエアロビクス

第 1.3 木曜日

時間 10:00～11:00

定員 20

4月 2.16 5月 7.21 6月 4.18 7月 2.16 8月 6 9月 3.17

10月 1.15 11月 19 12月 3.17 1月 7.21 2月 4.18 3月

教授名 今野まゆみ

講座教室

多目的室1

☆教授プロフィール☆

埼玉大学教育学部卒
日本エアロビック連盟テクニカルアドバイザー
スポーツクラブ、カルチャーセンター、地域サークル
教員研修等で指導

☆講座概要☆

歩く動きを中心に、わかり易くていねいに進めていきますので、年齢に関係なく、初心者も参加できます。「自分の身体は自分で守りましょう」をモットーに、楽しく身体を動かしましょう。

☆講座詳細紹介☆

- 服装 動きやすい服装（Tシャツ・ジャージ・フィットネスウエア等）運動靴
- ご用意いただく物 タオル・飲み物（水、スポーツドリンク）
- 講座内容
 - ・身体ほぐし、ウォーミングアップ（15分）
 - ・歩く動きを中心としたエアロビクス（30分）
 - ・体幹エクササイズ、クールダウンストレッチ（15分）
- その他経費 著作権料 132円/年