



講座番号 26-D-18

講座名 かんたんエアロビクス

第 2.4 木曜日

時間 14:30～15:30

定員 20

4月 9.23 5月 14.28 6月 11.25 7月 9.23 8月 9月 10.24

10月 8.22 11月 12.26 12月 10.24 1月 14.28 2月 11.25 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・フィットネスウェア等)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