

講座番号 19-D-09 講座名 朝のかんたんエアロビクス

講座日程	第 1-3 木 曜日	時間	始まり 10:00	終わり 11:00	募集人員	20名
4月 4.18	5月 2.16	6月 6.20	7月 4.18	8月	9月 5.19	
10月 3.17	11月 7.21	12月 5.19	1月 16.30	2月 6.20	3月	

 コンノマユミ
 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
 日本エアロビクス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☆

音楽のビートに合わせて無理なく全身を動かしていきます。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)

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
 Eメール kashimanada_info@yahoo.co.jp

★講座日程は2月1日現在ですので変更のある場合があります。ご注意下さい。