

講座番号 20-D-12 講座名 かんたんエアロビクス

講座日程	第 2・4 木 曜日	時間	始まり 14:30	終わり 15:30	募集人員	20 名
4月 9.23	5月 14.28	6月 25	7月 9	8月 13.27	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	

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・フィットネスウェア等)
運動ぐつ
- 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 nadapost@nadajuku.com

★講座日程は1月14日現在ですので変更のある場合があります。ご注意ください。