

講座番号 21-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 8.22 | 5月 27 | 6月 10.24 | 7月 8 | 8月 26 | 9月 9.23 | |
| 10月 14.28 | 11月 11.25 | 12月 9.23 | 1月 13.27 | 2月 10.24 | 3月 10 | |

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★

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。ご注意下さい。