

講座番号 23-D-18 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 6.20	5月 4.18	6月 1.15	7月 6.20	8月	9月 7.21	
10月 5.19	11月 16.30	12月 7.21	1月 4.18	2月 1.15	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)
- その他経費 著作権料 110円/年

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

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意ください。