

講座番号 24-D-15 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	終わり	募集人員	20名
4月 4.18	5月 2.16	6月 6.20	7月 4.18	8月 1	9月 5.19		
10月 3.17	11月 7.21	12月 5.19	1月 16	2月 6.20	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★

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。