

令和7年度 さわやかリズム体操科 講座内容

講座場所 水曜日 コミュニティセンター4階会議室 時間帯 午後1時30分～3時

回数	講義日	講義概要項目
1	4	16 オリエンテーションと身体ほぐし
2		23 のびのびいすストレッチ体操
3	5	7 のびのびいすストレッチ体操
4		21 のびのびいすストレッチ体操
5		28 のびのびいすストレッチ体操
6	6	4 さわやかリズム体操
7		11 さわやかリズム体操
8		25 さわやかリズム体操
9	7	2 タオル体操でバランスを整えましょう
10		9 タオル体操でバランスを整えましょう
11		23 タオル体操でバランスを整えましょう
12		30 タオル体操でバランスを整えましょう
13	9	3 大学祭に向けて
14		10 大学祭に向けて
15		24 大学祭に向けて
16	10	1 大学祭に向けて
17		8 大学祭に向けて
18		22 大学祭に向けて
19		29 大学祭に向けて
20	11	5 大学祭に向けて
21		12 大学祭に向けて
22	12	26 レクダンスを楽しみましょう
23		3 レクダンスを楽しみましょう
24		10 レクダンスを楽しみましょう
25	8年	21 ロコモ改善の筋力アップ
26		28 ロコモ改善の筋力アップ
27	2	4 ロコモ改善の筋力アップ
28		18 さわやかリズム体操
29		25 さわやかリズム体操
30	3	4 振り返りのプログラム

*内容は変更する場合があります。