

令和7年度 ストレッチ&ダンス科 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 午前10時～11時30分

回数	講義日	講義概要項目
1	4	16 オリエンテーション、準備運動ダンス
2		23 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
3	5	7 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
4		21 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
5		28 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
6	6	4 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
7		11 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
8		25 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
9	7	2 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
10		9 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
11		23 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
12		30 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
13	9	3 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
14		10 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
15		24 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
16	10	1 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
17		8 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
18		22 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
19		29 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
20	11	5 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
21		12 準備運動、ウォーキング、大学祭の為のダンス練習
22	12	26 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
23		3 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
24	8年	10 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
25		21 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
26	1	28 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
27	2	4 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
28		18 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
29		25 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス
30	3	4 準備運動、ウォーキング、ストレッチ（マット使用）、ダンス

*内容は変更する場合があります。