

【服装等について】

- 1 服装は、運動に適したもの（なるべく伸縮性のあるもの）を着用してください。
- 2 靴は、エアロビクスシューズ又は運動に適した上履き専用のシューズを履いてください。
- 3 使用後のマットの汗を拭くためのタオルを持参してください。

【指導内容】

金曜日（9：00～10：20 の部）（10：30～11：50 の部）

エアロビクスの基本の動作を中心に楽しく体を動かし、体力向上健康維持を目指します。
後半は筋コンディショニングを行い体幹を中心に鍛え、ストレッチで体を整えていきます。

回数	開催日	内容
1	9月15日	エアロビクス
2	9月22日	筋コンディショニング
3	9月29日	ストレッチ
4	10月6日	エアロビクス（内容変更）
5	10月20日	筋コンディショニング
6	10月27日	ストレッチ
7	11月10日	エアロビクス（内容変更）
8	11月17日	筋コンディショニング
9	11月24日	ストレッチ
10	12月1日	ストレッチ

※上記内容については変更する場合がありますのでご了承ください。

プレミアムサポート（株）インストラクター

講師 小栗 あき

健康支援 エクササイズ 協会

助手 松山 紗千代

