

## 学 習 計 画 表

講座名：体操体験(リカ)

講師 白澤 里香

回	月日	曜	内容	持ってくるもの	備考
1	5/13	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッチ</li> <li>・ ラジオ体操第1</li> <li>・ 楽ちん JPOP ダンス</li> <li>・ ボディメンテナンスヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筆記用具</li> <li>・ ヨガマット</li> <li>・ タオル</li> <li>・ 運動くつ</li> <li>・ 飲料水</li> </ul>	開講式・オリエンテーション
2	5/20	水			
3	5/27	水			
4	6/3	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッチ</li> <li>・ ラジオ体操第2</li> <li>・ 楽ちん JPOP ダンス</li> <li>・ タオル筋トレストレッチ</li> </ul>		
5	6/10	水			

☆ 学習時間：13時30分～15時30分

☆ 保険料：200円程度

☆ センター準備 CD コンポ・マイク