

学習計画表

講座名 健康体操体験

講師名 杉山孝美

回	月日	曜	テーマ	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	5/7	木	自分の体と向き合う コアトレーニング	有酸素運動 筋トレ ストレッチ	シューズ 飲み物の マット タオル	開講式・オリエンテーション
2	5/14	木	骨盤を 整える	〃	〃	
3	5/21	木	背中美人と 目指す	〃	〃	
4	5/28	木	下半身の 引き締め	〃	〃	
5	6/4	木	上半身の 引き締め	〃	〃	

☆ 学習時間 11時～12時

☆ 準備する物 筆記用具、運動できる服装

☆ 安全保険料 150円程度