

# 学習計画表

講座名 財筋体操

講師名 田原 大郎

回	月日	曜	テーマ	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	5/1	金	フィジカルチェック 自分の体を知ろう	フィジカルチェックの 目的・柔軟性・バラン スなどをチェックする	- ヨガマット - 筆記用具 - 飲み物 - 運動靴	開講式・オリエンテー ション
2	5/15	金	体幹を鍛えて 腰痛予防	腰痛予防を目的とした 体幹トレーニングの実行		
3	5/29	金	足指を鍛えて 膝痛予防	膝痛予防を目的とした 下肢トレーニングの実行		
4	6/5	金	肩甲骨を動かして 肩痛予防	肩痛予防を目的とした <del>肩</del> 上肢トレーニングの実行		
5	6/19	金	フィジカルチェック 運動の効果を知る	フィジカルチェックを行い 1か月間の運動の効果 をチェックする	↓	

☆ 学習時間 10時～12時

☆ 安全保険料 150円程度