

講座名 (コード)	エアロビクス (101)	募集 人数	50 名	曜日 時間	金曜 13:10~14:50
対象者	1年間休まずしっかり続けられる自信のある方（皆勤・精勤の方が多数おられます。）				
講座内容	エアロビクスとは「有酸素運動」のことです。音楽に合わせて体を動かすことにより、安全で効果的に心肺機能を高めます。日常生活をより豊かにするために、健康や体力づくりについて学習します。また、コミュニケーションを大切にしており、発表会などの企画もあります。授業では身体のメンテナンスやトレーニングのために、ギムニクボールを使用します。とても楽しいクラスです。一緒にレッスンを行っていきましょう！				
達成目標	美しい姿勢、健康で動ける身体をつくることを目標とします。				
年間予定	前期（前半） ●身体の使い方、基本的な STEP を習得する。 前期（後半） ●基本的な STEP を組み合わせ、エアロビックダンスの流れを習得する。 後期（前半） ●STEP を組み合わせ、創作ができるようになる。（自分でエクササイズができるように） 後期（後半） ●エクササイズのまとめ。曲に振付し創作ができるようになる。				
用意 するもの	体操服、室内用運動靴、飲料（水分補給のため）、ストレッチマットかバスタオルなど				
教科書名	特になし				
教材費等	スポーツ保険 1,850 円（予定） ボール代 1,600 円（予定）				