

# 人気のエアロビを鑑賞しよう

提案年度：令和2年度

(語学 - 英語)

登録者No. 17

ねらい：米軍のトレーニングをもとに開発された人気のエアロビを、ビデオで見て、出来る範囲で体験してみましょう。

内容：Vol. 1基本プログラム (55分)  
Vol. 2応用プログラム (55分)  
Vol. 3腹筋プログラム (36分)  
Vol. 4最終プログラム (31分)、まずは見てみましょう。

対象：問わない

会場：女性総合センター等

曜日：平日・休日

必要機材：ビデオ鑑賞機材、掃除用ふきんなど

時間帯：午前・午後・夜間

時間/回数：2時間 / 4回

費用負担：500円 (内訳：資料代)

定員：20人

謝礼：予算に応じる

備考：日体桜華女学院高校講師