

リズム体操 ～軽いエアロビクス～

提案年度：令和2年度

(体操 - その他体操)

登録者No. 6

ねらい：体を楽しく動かし、体を調整する

内容：初めに、体を弛め、ゆがみをとり、後半、楽しい曲で簡単ふりつけ
(例：年下の男の子、パプリカ他、ナッキングコール)

対象：問わない

会場：参加者が動ける

曜日：平日・休日

必要機材：-

時間帯：午前・午後

費用負担：-(内訳：-)

時間/回数：- / -

定員：-

謝礼：無償、予算に応じる

備考：