



講座名／講師／プロフィール	内容	曜日／時間／回数／日程／受講料
<p>おおた けいすけ 太田 圭祐 中央大学スキー部コーチ 日本ノルディック フィットネス協会 (BI)</p>  <p>2013年 中央大学法学部卒 2013年 中央大学スキー部コーチ</p> <p>アシスタントコーチには中央大学スキー部員</p>	<p>はじめてのノルディックウォーキング教室 -もっと楽しく健康づくり- (多摩) 講座コード 20111</p> <p><春期> はじめてのノルディックウォーキング教室 -もっと楽しく健康づくり-</p> <p>2本のポールを使って歩くことで全身の筋肉を有効に使い、通常のウォーキングよりもエネルギー消費が20%増加すると言われているノルディックウォーキング。 ノルディックウォーキングに興味があるが、ポールの使い方が分からない、歩く姿が気になる等、皆様の疑問にお答えしながら、基本動作を身に付けて、転びにくい歩行へ、歩く楽しさを知り、健康になりましょう。大学ならではの座学も交えながら学んでみませんか。</p> <p>1回目 ノルディックウォーキングってなんだろう。 5/26 自分の体調、歩く姿を知ろう 2回目 大学構内をウォーキングしよう。 6/9 3回目 大学近辺をウォーキングしよう。 6/16</p> <p>※ポールの貸出をします。お持ちでない方も安心してご受講下さい。</p> <p>持ち物 運動しやすい服装・飲み物・雨具</p> <p>◆定員：20人</p> <hr/> <p><特別講座> ノルディックウォーキングで楽しむ高尾山 -スキー部のトップアスリートと行くノルディックウォーキング講座- (多摩) 講座コード 20112</p> <p><秋期特別講座> ノルディックウォーキングで楽しむ高尾山 -スキー部のトップアスリートと行くノルディックウォーキング講座-</p> <p>ノルディックウォーキング初級者以上の経験者の方を前提とした講座です。本学スキー部のトップアスリートと秋の1日、ウォーキングを満喫しましょう。</p> <p>1回目 フォームチェック・フォームレクチャー 13時~14時(60分) 9/29 プロの指導でお出かけ前のフォームチェック。 日頃のお悩みにお答えします。 大学構内をウォーキングしよう。 2回目 高尾山でウォーキング 10/6(予備日10/13) 高尾山山口駅 10時集合、15時解散となります。 交通費は各自ご負担下さい。 詳細は講座の初回にご案内します。</p> <p>持ち物 運動しやすい服装・飲み物・雨具・昼食・ポール(ポールをお持ちでない方はお申し出ください)</p> <p>◆定員：20人</p>	<p>土曜日 13:00~14:30</p> <p>春期3回 5/26、6/9、 6/16 ◆受講料 5,610円</p> <p>特別講座</p> <p>土曜日 10:00~15:00</p> <p>秋期2回 9/29、10/6 (9/29のみ13:00~14:00) ◆受講料 8,250円</p>
<p>はじめてのタップダンス -プロダンサーの指導であなたも憧れのタップダンサーに!- (多摩) 講座コード 21711</p>		
<p>Lily Tap Dance Company Freiheit 主宰・ 中央大学タップダンスサークル監督・ 桜美林大学多摩アカデミーヒルズ講師</p>  <p>中央大学法学部卒。卒業後New Yorkへ単身渡米。 各国の国際映画祭から五つ星ホテル、大使館、ファッションブランドでのパーティに数多く出演。 福祉施設や被災地にも積極的に訪問し、TAPで人、地域、企業をつなぐ社会貢献活動にも力を入れている。</p>	<p>はじめてのタップダンス -プロダンサーの指導であなたも憧れのタップダンサーに!-</p> <p>いつかやってみたかった憧れのタップダンス。 軽快なリズムに乗って、踊ってみませんか?</p> <p>国際的に活躍するタップダンサーが教える、タップダンス初心者向け講座。本場ニューヨークのリズムとステップを学びます。 脱力が基本となるので、筋力や体力が心配でも大丈夫。 リズム感も自然と身につきます。</p> <p><レッスンで習うこと> ●ステップの名称や基本リズムを学ぶ。 ●ステップを組み合わせたコンビネーション(振付)を練習、音楽にあわせて踊る。</p> <p>TAPの文化や歴史も触れながら、きちんと理解して進めたい方におすすめです。</p> <p>対象 タップダンス初心者の方(年齢不問) ※初回は室内履きスニーカーでご受講いただけます。 タップシューズについては、必要な方は講師よりご案内いたします。</p> <p>◆定員：20人</p>	<p>金曜日 10:30~12:00</p> <p>春期9回 5/11、5/18、 5/25、6/8、 6/15、6/29、 7/6、7/13、 7/20 ◆受講料 16,830円</p> <p>秋期9回 10/5、10/19、 10/26、11/9、 11/16、11/30、 12/7、12/14、 12/21 ◆受講料 16,830円</p>