

イノア特別講習会 2026-6

後藤 洋子先生 講習会



現在、三重大学教育学部を定年退職し、非常勤講師として学部では体操とダンスを、教養教育では「エアロビック・ダンス（実は体操）」の授業を担当している。出身は埼玉県浦和市（現在のさいたま市）で、学生時代は筑波で過ごした。卒業と同時に渡独しボーデ体操学校（ミュンヘン）で1年間研修し、帰国後筑波大学文部技官に着任した。当時、現在の体操学会の前身である「体操研究会」が立ち上がり、その活動補助に勤しむと共に、1982年チューリッヒで開催された第7回世界体操祭（Gymnaestrada）参加に向けて筑波大学チームのコーチとして活動した。その後、広島大学総合科学部勤務を経て1987年に三重大学教育学部に着任し教員養成に携わるようになった。三重大学着任後、津リズム体操研究会のメンバーとして、私の個人的趣味の世界で、やりたい事をやらせて頂いている。

リズム体操


2026年
日時 4月19日 日 15:00-17:00

パート1 背骨を動かそう

振りと弾みの動きを中心に、体の隅々までしっかりと動かす楽しさを味わいましょう。「緊張と解緊」をリズムカルに交替しながら、しなやかにダイナミックに動くことを目指しましょう。

パート2 動きを繋げよう

簡単な動きのコンビネーションに挑戦しましょう。一つ一つの動きを丁寧に確認すると共に、工夫して異なる動きを上手く繋げましょう。

申込み  参加費：イノア一般会員＝1,500円
イノア一般会員外＝1,800円

◎参加希望者は、講習会前日までに、代金を添えてイノアオフィスへ お申し込みください。

◎場所：健康体操教室ハローフレンズ イノア ジムホール

◎持ち物：水分補給のお水、汗拭きタオル

靴は使用不可、裸足、又はすべり止め付き靴下でお願いします

お申込み
お問い合わせ

健康体操教室ハローフレンズ イノア

TEL:0562-77-3607

hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

スムーズ受講、オンデマンドあり！
スムーズは+200円
オンデマンドは+500円