苏州市老年大学 **健美操三（2）**  班教学进度表

2019年9月

|  |
| --- |
| 上课教室: 万寿殿 |
| 上课时间: 周一上午 |
| 任课教师: 俞雅萍 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 日 期 | 教 学 内 容 |
| 1 | 9.9 | 有氧健身练习 广场健身操教学(一) |
| 2 | 9.16 | 有氧健身练习 广场健身操教学(二) |
| 3 | 9.23 | 有氧健身练习 广场健身操教学(三) |
| 4 | 9.30 | 有氧健身练习 广场健身操教学(四) |
| 5 | 10.7 | 国庆节放假 |
| 6 | 10.14 | 有氧健身练习 广场健身操教学(五) |
| 7 | 10.21 | 有氧健身练习 排舞教学(一) |
| 8 | 10.28 | 有氧健身练习 排舞教学(二) |
| 9 | 11.4 | 有氧健身练习 排舞教学(三) |
| 10 | 11.11 | 有氧健身练习 排舞教学(四) |
| 11 | 11.18 | 有氧健身练习 排舞教学(五) |
| 12 | 11.25 | 有氧健身练习 民族风格健身教学(一) |
| 13 | 12.2 | 有氧健身练习 民族风格健身教学(二) |
| 14 | 12.9 | 有氧健身练习 民族风格健身教学(三) |
| 15 | 12.16 | 有氧健身练习 民族风格健身教学(四) |
| 16 | 12.23 | 有氧健身练习 民族风格健身教学(五) |