

第4回	グループエクササイズを構成する
第5回	構成したグループエクササイズを練習する①
第6回	構成したグループエクササイズを練習する②
第7回	作成したグループエクササイズを発表する①【個人】※エクササイズ時間30分
第8回	作成したグループエクササイズを発表する②【個人】※エクササイズ時間30分
第9回	作成したグループエクササイズを発表する③【個人】※エクササイズ時間30分
第10回	作成したグループエクササイズを発表する④【個人】※エクササイズ時間30分
第11回	作成したグループエクササイズを発表する⑤【個人】※エクササイズ時間30分
第12回	作成したグループエクササイズを発表する⑥【個人】※エクササイズ時間30分
第13回	オンラインでのグループレッスンを学ぶ①
第14回	オンラインでのグループレッスンを学ぶ②
第15回	まとめ