

認定スローエアロビック指導員養成講習会 当日のご案内

認定スローエアロビック指導員養成講習会のお申込を頂いた皆様、ありがとうございました。

つきましては、当日のご案内をさせていただきます。

開催日；2019年8月18日（日）

会場；千葉ポートアリーナ 研修室/サブアリーナ

持ち物；筆記用具、スニーカー等の内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物

受付/集合；研修室（9:00 開場、9:30 受付）

配布物；テキスト→脳フィットネスを高めるスローエアロビック、補足資料
スケジュール/カリキュラム

時 間	内 容
9:30	受付
9:50	開講式 ※更衣を済ませてお集まり下さい。 ＜講義＞ ◆スローエアロビックの誕生と千葉県エアロビック連盟の紹介 ◆スローエアロビックの特徴と理解
10:00	＜実技＞ ◆実技練習①3つの基本の動きの説明②準備運動③基本動作の練習 ④音楽に合わせたルーティン練習
11:30	休憩
12:00	◆スローエアロビックプログラム体験（自由参加）
12:30	◆指導練習＜講義＆実技＞
14:00	◆指導実習試験
14:30	閉講式 事務案内

※進行具合により多少の変更がございます。予めご了承下さい。

何かご不明な点、ご不安な点がございましたら、

受付担当イナムラ（090-7637-8545）までお問合せ下さいませ。

大変な猛暑が続いておりますが、体調を整えてお越し下さい。

スローエアロビックは多くの方々に笑顔を届けるプログラムです。

楽しく学んで、ポジティブパワーを！

2019年8月吉日

千葉県エアロビック連盟

