

ベーシック エアロビクス 指導者 養成講習 【(株)FIT-R健幸工房】

	時間	種類	内容	備考
1	60分	理論	有酸素運動の効果	有酸素運動を実施する価値をお伝えする
	90分	実技	基本動作（マーチ系、ステップタッチ系、タップ系）	ローインパクトの動作を中心に動作習得
2	60分	理論	正しいストレッチング	3種類のストレッチを理解
	90分	実技	キューイングの種類・音楽に合わせた指導	グループレッスンで相手に伝える技術
3	60分	理論	肩関節の機能	機能解剖学
	90分	実技	レイヤリングテクニック	段階的に伝える技術
4	60分	理論	肩甲骨の機能	機能解剖学
	90分	実技	リニア法・コンビネーション法（1）	メインパートにおける2つの構成法
5	60分	理論	脊柱の機能	機能解剖学
	90分	実技	リニア法・コンビネーション法（2）	メインパートにおける2つの構成法
6	60分	理論	股関節の機能	機能解剖学
	90分	実技	ウォーミングアップ & クールダウン（1）	安全 & 効果的な運動を行うために
7	60分	理論	膝関節の機能	機能解剖学
	90分	実技	ウォーミングアップ & クールダウン（2）	安全 & 効果的な運動を行うために
8	60分	理論	足関節の機能	機能解剖学
	90分	実技	プレ レッスン	レッスンにおける一連の流れ

※ 随時 休憩をとりながら【1回につき3時間程度】の講習を【8日間】実施