

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 木村 洋子

プログラム名	ZUMBA GOLD TONING®チェアクラス（ズンバ ゴールド トーニング チェアクラス）	回数	1 回
内容・概要	重さのある【トーニング・スティック】という道具を用い、筋コンディショニングワークアウトの要素を加えた、ダンスが苦手な方や男性でも挑戦し易いプログラム。 【トーニング・スティック】で軽重量の負荷をかけると共に、マラカスとしても使用するなど、音楽に合わせて楽しみながらトレーニング効果を得られ、しっかりとした身体づくりを行うことができる。スティックの代わりに軽めのペットボトル飲料で負荷をかけるもの OK。チェアクラスは椅子に座ったまま行うので、体力に自信がない方・膝に不安がある方でも安全に参加できます。		
対象者	☐ 幼稚園 ☐ 小学生 ☐ 中学生 ☐ 青年 ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☐ その他（ ）	定員	7 名
指導形態	☒ 実 技 ☐ 講 義 ☐ その他（ ）	専 門 度	☒ 気軽に楽しむ ☒ 一般的 ☐ やや高度 ☐ 高度
教 材 費	☒ 不要 ☐ 要（ ）	謝 礼 (2 時間単位)	☐ 不要 ☒ 要（応相談）

【1 回目の概要について】

タイトル	ZUMBA GOLD TONING®チェアクラス（ズンバ ゴールド トーニング チェアクラス）	
必要時間	内 容	材料、持ち物
30～45 分	ウォーミングアップ 3 曲 世界中の音楽に合わせてダンス 8～10 曲（重さのあるスティックを持つパート、持たないパートあり） 心拍数を落ち着かせる落ち着いたダンス 1 曲 クールダウン 1 曲	飲み物・タオル 室内シューズ トーニングスティック またはペットボトル飲料・一人2本
		準備、備品
		音楽デッキ 鏡

【2 回目の概要について】

タイトル		
必要時間	内 容	材料、持ち物
		準備、備品