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®（ズンバ ゴールド）	回数	1 回
内容・概要	活動的に行動する中高齢者の方、フィットネス初心者、ダンス初心者、運動する機会がなかなかなかった方などを対象としたダンスフィットネスプログラムです。（曲は主にラテン系の曲が中心です。）急な方向転換が無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かり易くできています。まるでパーティーに参加しているみたいに、楽しい・笑顔あふれる時間を過ごすことができます。		
対象者	☐ 幼稚園 ☐ 小学生 ☐ 中学生 ☐ 青年 ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☐ その他（ ）	定員	15～30 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®（ズンバ ゴールド）		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
45～60 分	ウォーミングアップ 2～3 曲	飲み物・タオル	
	世界中の音楽に合わせてダンス 8～10 曲	室内シューズ	
	心拍数を落ち着かせる落ち着いたダンス 1 曲	準 備、備 品	
	バランス能力を養うパート 1 曲	音楽デッキ	
	クールダウン 1 曲	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	

【3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	