

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®（ズンバ ゴールド トーニング）	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ツールを用い、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チャレンジし易いプログラムです。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ます。（トーニングスティック 1つ約0.45キログラムを2本使用。）スティックの代わりにペットボトル飲料（300～500ml）で負荷をかけるのもOKです。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	6～7 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実技 <input type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> その他（）	専門度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）	謝礼 (2時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

【1回目の概要について】

タイトル	ZUMBA GOLD TONING®（ズンバ ゴールド トーニング）	
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
		準備、備品
		音楽デッキ 鏡