

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®チェアクラス		回数	1 回
内容・概要	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【椅子に座ったまま行う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。）立ってエクササイズを行うのが困難な方にも運動ができるように構成されています。少なめの運動量が適切な場面でも役立てるプログラムです。			
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®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 1～2 曲 世界中の音楽に合わせてダンス 6～8 曲 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	
		準備、備品	
		音楽デッキ	
		鏡	
		準備、備品	