

JAF National Camp 2020 日程表2

2月7日(金) スローエアロビック指導員養成講習会

時 間	分	内 容	講師名	形式
8:30～ 8:45	15	受付		
8:45～ 8:50	5	開講式		
8:50～ 9:20	30	スローエアロビックの特徴と理解	林田 はるみ	講義
9:20～11:20	120	スローエアロビックの基本の動きと指導練習	浅山 美樹 (アシスタント：林田はるみ)	実技
11:20～11:30	10	休憩		
11:30～12:10	40	スローエアロビックの指導実習試験	浅山 美樹 (アシスタント：林田はるみ)	指導実習
12:10～12:20	10	閉講式		

※エアロビックリーダーと合同

「スローエアロビック」はエアロビックを誰もが気持ちよく実践できるように考案された新感覚のエクササイズです。
 軽い運動で脳を活性化させ、中高年層の健康増進や認知症予防、働く人々のコンディショニングに役立ちます。
 合格者はスローエアロビック指導員として活動ができます。