

# エアロビクスダンス スキルアップ講習会



講師 高木香織

**開催日** 平成24年5月13日(日)

**時間** 13:00~15:00

**会場** パワーリンクスタジオ(福井市二の宮2丁目28-21 2F)

**対象** エアロビクスダンス指導者 健康体操リズム体操指導者

**講師** 高木 香織  
(JAF/A/ADE 健康運動指導士 Peak Pilates 認定アドバンス マット)

**受講料** 一般 4,200円  
NP0法人生涯体育学習振興機構会員 3,150円

JAF/A/ADI ポイント  
1.0

## 内容

マーチ、ウォーキング、基本的なエアロビクスのステップの中で正しいアライメントを習得し、また人の姿勢を評価出来るようにする。

概 要 ……

- ※参加者に多い障害・インストラクターに多い障害を学ぶ
- ※動きによって変化する良いアライメント(障害につながりにくい)を学ぶ
- ※他人のアライメントを評価することを学ぶ
- ※動きを体感して習得する事を学ぶ

お申込み・お問い合わせは…  NP0法人生涯体育学習振興機構まで

TEL&FAX:0776-25-5722

申込日 2012年 月 日

名前

住所

連絡先

メールアドレス

指導歴

〒

自宅

携帯

PC

携帯

(主な指導内容)

(指導歴)

年



(5月13日 エアロ養成申込)