

エアロビクスダンスプログラム

エアロビクスダンスは、音楽を使い、心肺機能の向上を目的とした健康、体力維持増進のための有酸素運動プログラムです。大筋群を使い多種多様な運動を組み合わせる全身運動で、様々な年齢、体力レベルの方々を対象としたプログラムを集団で行います。

■エアロビクスフィットネスインストラクターとは

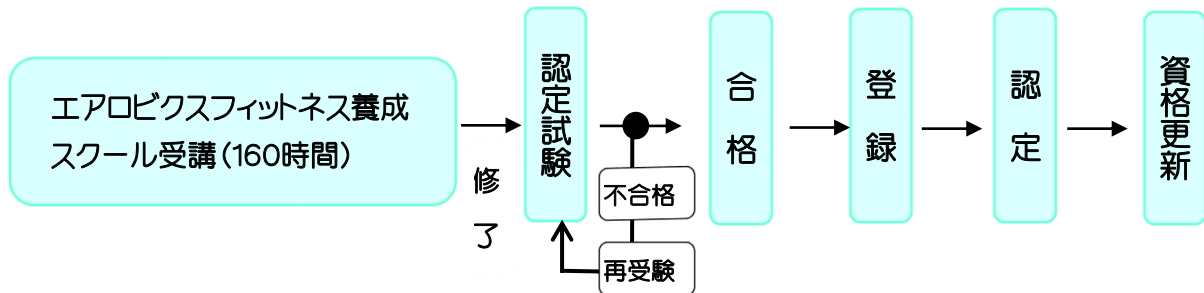
音楽の持つリズムを生かしながら、エアロビクスダンスプログラムを構成し、明確な動きと適切な指示で安全かつ効果的に集団指導を行う者をいいます。

基本動作の習得、身体機能や運動理論を理解し、プログラムを構成する能力、集団に向けて的確に伝える指導テクニック、表現力等を習得します。

■資格認定について

公認スクール八千代スタジオプロアカデミーエアロビクスフィットネスインストラクター養成コースを修了する必要があります。

●認定までの流れ



■資格更新について

2年の有効期限があり、更新時までには8単位を取得する必要があります。
更新講習会については、当協会ホームページ内でご確認ください。

■活動場所

フィットネスクラブ・公共施設・健康サークル・健康講座・学校関係などで活動しています。