

# エアロビクスダンスプログラム

エアロビックダンスは、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

エアロビクスダンスプログラムを構成し、音楽の持つリズムを生かしながら、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。

## ■ 指導する対象者により2つの資格があります。

### ●エアロビクスフィットネス体力づくりインストラクター

体力強化を目的としたプログラムの指導。

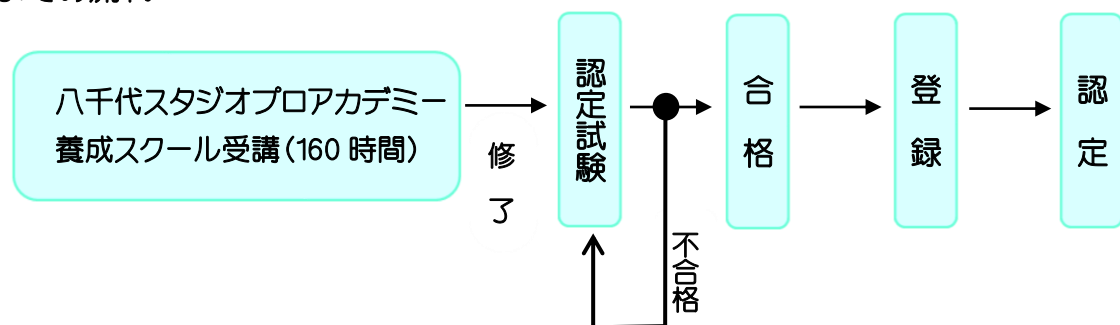
八千代スタジオプロアカデミーが主催するエアロビクスフィットネスインストラクター指導者資格認定のための養成スクールを受講し、基本動作の習得、身体のしくみや運動理論、プログラムの構成、指導テクニック等を習得します。

### ●エアロビクスフィットネス健康づくりインストラクター

低体力者の健康増進を目的としたプログラムの指導。

八千代スタジオプロアカデミーが主催するエアロビクスフィットネスインストラクター指導者資格認定のための養成スクールを受講し、基本動作の習得、低体力者の身体的特徴、運動理論、プログラムの構成、指導テクニック等を習得します。

## ■ 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。

## ■ 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。