

エアロビクス養成コース

【A.D.I】は、日本フィットネス協会が認定するフィットネス業界において信頼のある資格で、全国に通用します。

当クラブ養成コースは【A.D.I】養成認定校の為、【A.D.I】の資格認定試験実技が免除されます。



お申し込み・お問い合わせ

〒372-0801 群馬県伊勢崎市宮子町 3422-2

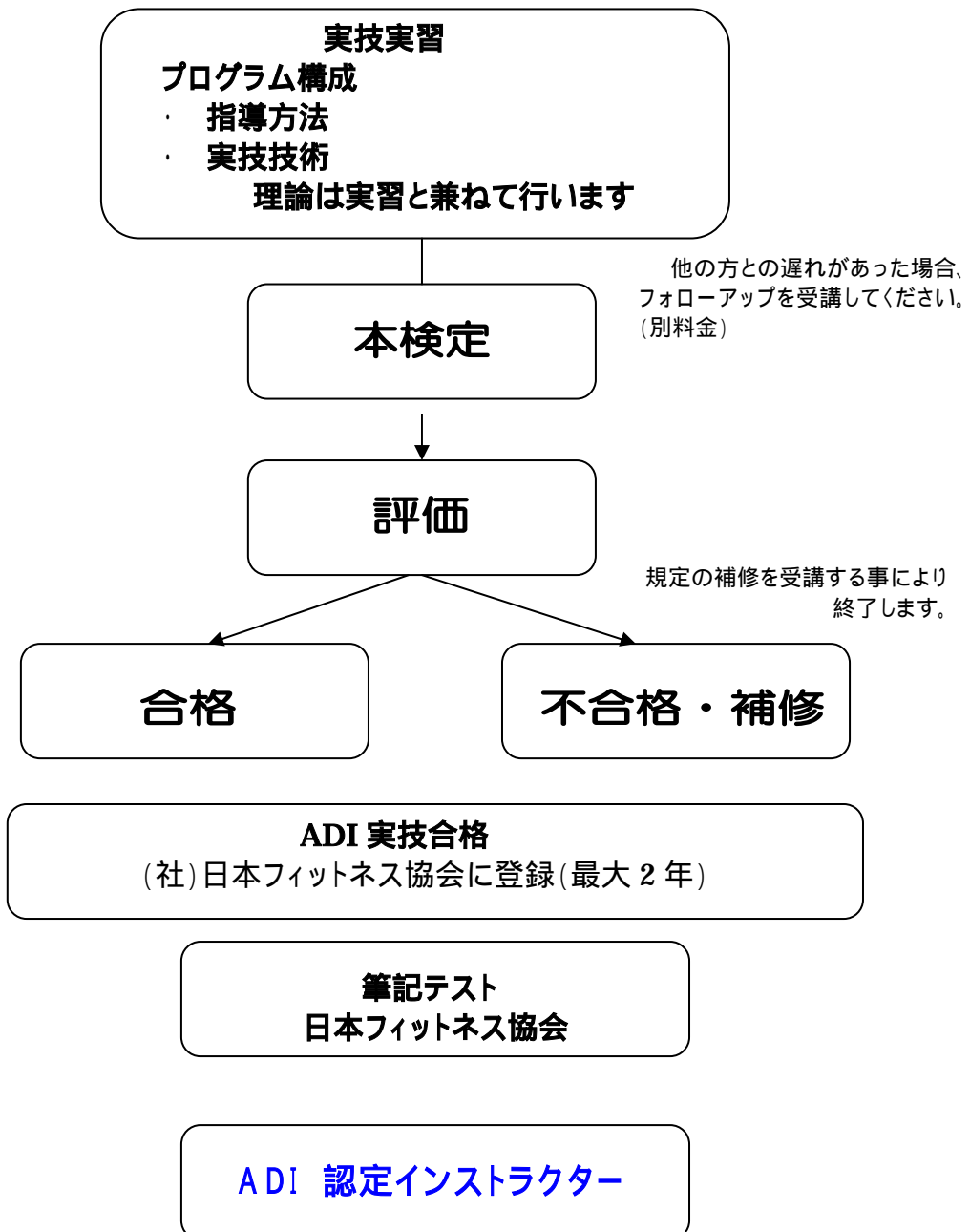
TEL 0270-20-1330 FAX 0270-20-1414

株式会社 ベイシアスポーツクラブ

《エアロビック・インストラクター》になるためには…

エアロビックダンスを指導するためには、特別な資格は必要ありません。
スポーツクラブのエアロビクスインストラクターは ほとんどが「フリー」です。
オーディションを受けて合格すればレッスンを持つことができます。
オーディションに合格するためには、「資格」や「経験」が重視されます。

A.D.I.養成校のシステム





エアロビクスのインストラクターを目指す方

- ・ 健康で健全な人
- ・ 自分で体力アップしながら生徒を楽しくリードしてゆくのが好きな方
- ・ エアロビクスを 20 時間以上の経験者、又これからクリアーしていけ人

● ————— 内 容 ————— ●

理 論

1. 機能解剖学
2. フィットネス
3. 運動生理学 (含む臨床生理学)
4. 体力学
5. 運動処方
6. 運動障害
7. トレーニング法
8. 基礎栄養学 (運動栄養学)
9. エアロビック・ダンス・エクササイズ'概論
 - ・ 歴史
 - ・ 特性 (運動様式と障害)
 - ・ 基本的プログラム構成

1. プログラム構成実習
 - ・ ウォームアップ
 - ・ メインエクササイズ
 - ・ 筋コンディショニング
 - ・ クールダウン
2. 指導実技
3. 本人の実技技術実習

実技実習

講 師 紹 介

松嶋 里枝子 (社)日本フィットネス協会認定 ADI

坂田 千麻 (社)日本フィットネス協会認定 ADI

AD.I 公認 エアロビクス養成講座

募集要項

期間	4ヶ月～
会場	ベイシアスポーツクラブ1階Cスタジオ
定員	各10名(先着申込順)
責任指導	松嶋 里枝子 ・ 坂田 千麻
受講資格	エアロビクスのインストラクターを目指す方。 エアロビクスを20時間以上の経験者。 健康で健全な方。 年齢は問いません。
カリキュラム	◆フィットネス概論・エアロビクス基礎知識理論 機能解剖学・運動生理学・トレーニング原理・成人病の危険因子と運動による疾病予防・スポーツ原理 ◆実技 (姿勢、呼吸、中心、心拍数管理、エアロビクス実技、インストラクション) 基礎運動栄養学/運動とウエイトコントロール
受講料	BSC会員(但し、正会員) 250,000(税込)テキスト代含 一般 290,000(税込)テキスト代含
特典	期間中ベイシアスポーツクラブ正会員の優遇
終了証	試験(実技、筆記)に合格し単位修了者に授与。 A.D.I ◆認定試験実技免除
申込方法	申込用紙に履歴書、費用を添えてお申込下さい。

社団法人 日本フィットネス協会
A.D.I 養成認定校
株式会社 ベイシアスポーツクラブ
TEL 0270-20-1330
FAX 0270-20-1414