

スローエアロビック指導員を目指そう！Day！



令和5年12月3日(日)
本山製所 青葉アリーナ（青葉体育館）

A.指導員養成講習会 10:00～13:00

【参加費】 2000円（教材費込み）※再受講：無料



スローエアロビックの普及推進を図る指導者の養成を目的とする講習会で、指導上必要な知識と技能の習得を目指します。

試験の合格者は「JAF認定スローエアロビック指導員」として活動ができます

講習会内容：

- ①スローエアロビックの特徴と理解（講義）
- ②スローエアロビックの基本の動き（実技）
- ③スローエアロビック指導練習（実技）
- ④まとめ（試験）

講習会の進め方

1. 動画を見ながら事前学習
2. 対面での講義、実技学習
3. 当日、または後日実技試験動画提出



※受講者には上記の書籍&DVDを提供

スローエアロビックとは

スローエアロビックは「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方、高齢者でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。シンプルで自然な動きを取り入れながら、身近な音楽に合わせて楽しく体をほぐすことで脳フィットネスを高め、前向きで意欲にあふれた毎日を過ごすことを目標に行います。さらに体幹も鍛えられ日常動作がしやすくなります。椅子に座りながらもできます。

スローエアロビック指導者のための

B.スキルアップ研修会 14:00～16:30

【参加費】 1000円（教材費込み）

研修会内容：

- ① スローエアロビックの最新情報
- ② スローエアロビックの動きの徹底分析
- ③ スローエアロビックの紹介
- ④ 体験会・教室の開催の仕方
- ⑤ 質疑応答



お申込み方法

受付：11月19日(日)まで

いずれかの方法でお申込みください

◆WEB申込み

右のQRコードよりWEB申込みをお願いいたします

<https://forms.gle/bdt9C6mr5Rg189ry8>



◆メール申込み

件名に【指導員養成講座】または【スキルアップ研修会】を入れ、
申込書または申込書の内容①～⑧をaerobic.miyagi@gmail.com
へお送りください

◆FAX申込み

申込書を記入し、枠外に【指導員養成講座】または【スキル
アップ研修会】と明記してFAX：022-229-0629(10:00～18:00平日)

申込書					
① フリガナ		② JAFマイページ登録		あり ・ なし	
③氏名		④ 年齢	歳	⑤ 性別	男 ・ 女
⑥ご住所	〒				
⑦TEL (携帯)		⑧メール アドレス			

体験したい方

11月23日(木) 10:00～11:00 「スローエアロビック教室」
本山製作所青葉アリーナにお問合せください

お問合せ

宮城県エアロビック連盟

E-mail：aerobic.miyagi@gmail.com

担当：引地

