

横浜リゾート&スポーツ専門学校

インストラクターの仕事を体験！tiktokで披露できる！
話題の曲でダンスエクササイズしてみよう！！



スポーツ業界におけるスポーツインストラクターという職業内容について理解することができるプログラムです。フィットネスクラブに通うお客様に対しての運動サポートを行い、スポーツインストラクターにとって最も代表的な業務内容である、エクササイズ、トレーニングについて実践を交えて、その正しい方法と効果について学ぶことができます。

■ 人数／20名 ■ 教材費／無料 ■ 性別／男女

TIME SCHEDULE

1日目 8月6日（火）

- 10:00～11:00 インストラクターとは（仕事、役割、資質について）
- 11:00～12:30 スタジオレッスンを体験しよう！（エアロピクス講座）
- 13:30～14:30 スポーツストレッチ
- 14:30～16:00 スタジオレッスンを体験しよう！（ボクササイズ講座）

2日目 8月7日（水）

- 10:00～11:00 機能解剖学（身体の仕組みについて）
- 11:00～12:30 トレーニング（トレーニングの目的と方法）
- 13:30～14:30 トレーニング（マシントレーニングを体験）
- 14:30～16:00 スタジオレッスンを体験しよう！（tiktokで話題のダンスをやってみよう！）

〈特記事項〉