

横浜リゾート&スポーツ専門学校

大好きなスポーツを仕事にしよう！

スポーツトレーナー・インストラクターのお仕事体験



スポーツ業界におけるスポーツトレーナー・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のできるプログラムです。

スポーツトレーナーにとって代表的な仕事であるストレッチ、トレーニングの他、インストラクターの仕事として代表的なスタジオエクササイズについて実践を交えながら学ぶことができます！！

■ 人数 / 20名 ■ 教材費 / 無料 ■ 性別 / 男女

1日目 8月3日(水)

10:00～11:00 トレーナーとは(仕事、役割、資質について)

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 マシントレーニング及びフリーウェイト実践

14:30～16:00 スポーツストレッチ
(部活で使えるセルフストレッチ)

2日目 8月4日(木)

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

13:30～14:30 ダイナミックストレッチ
(ウォーミングアップ)

14:30～16:00 スタジオレッスンを体験しよう！
(話題の曲でエアロビクス)

〈特記事項〉

住所 横浜市神奈川区西神奈川 1-19-2 TEL 045-317-9535 FAX 045-317-9536

最寄り駅 JR「東神奈川」駅・東急東横線「東白楽」駅・京急線「京急東神奈川」駅