人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）篠田　恵美

プログラム名	みんなで楽しく踊って脂肪燃焼　エアロビクス教室 身体の不調改善　誰でも出来る　バランスコーディネーション®		
プログラムのねらい	市民皆様の心身健康増進 市民皆様の心身健康増進		
講座名・テーマ 学習分野等	学　習　内　容　等 （　具　体　的　に　）	時間数 (分・時間)	備　考 (備品等)
			動き易い服装
1.身体を温め	ウォーミングップ	15分	シューズ
ほぐす			水分
2.心身機能向上	動きのメインパート（有酸素運動）	30分	同上
3.クールダウン	上がった心拍数をゆっくりと下げ	15分	同上
	使用した筋肉群をほぐしてストレッチ		
	※バランスコーディネーションも		
	類似した時間配分です		
	60分・45分構成でも提供可能です		