

ハイドロ ステップアップ 講習会 日程表

	時間	講座 (内容)	♪: プール実技 ★: 陸上実技	場所
2/24(月)	10:00~	受付		スタジオ
	10:15~ 10:30	始業式 (オリエンテーション&自己紹介)		
	10:30 ~ 11:15 (45)	(講義) プログラミング I ウォーミングアップの種類と効果的な方法		
	11:20 ~ 12:05 (45)	(講義) プログラミング II (ベーシックサーキット) 種目の配列の仕方とバリエーション		
	12:10 ~ 12:55 (45)	(講義) プログラミング III (ベーシックウォーキング) ウォーキングの種類と様々なアプローチ法		
	13:00 ~ 14:00 (60)	(昼食)		
	14:00 ~ 14:30 (30)	(実技) ウォーキングの実際 デモ ♪		プール
	14:35~ 15:05 (30)	(実技) サーキットの実際 デモ ♪		
	15:10 ~ 15:40 (30)	(実技) ロジックのティーチングスキルをアップさせよう! ① ※基本動作から応用へ (アッパーボディー)		
	15:40~16:10 (30)	(実技) ロジックのティーチングスキルをアップさせよう! ② ※基本動作から応用へ (ローボディー)		
16:10~17:00	(実技) ロジックのティーチングスキルをアップさせよう! ③ ※基本動作から応用へ (トータルボディー)			