

指導(活動)分野	ZUMBA GOLD	指導	披露	講義
ふりがな	くすのき のこ	登録番号		
氏名またはグループ名	楠木 のこ	F - 12		
指導(活動)内容	・シニア、初心者向けのズンバ(ZUMBA GOLD)の指導 ・椅子に座って行うズンバ(ZUMBA GOLD)の指導			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・JWI(JAPAN WELLNESS INNOVATION)BASIC1 ・AFAA 認定ライセンス FDEC 取得 ・横浜市内の地区センター、ケアプラザ、コミュニティハウス、老人福祉施設にて指導			
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 実費			

【プログラムの一例】

ズンバゴールド(立って行うズンバゴールド) 定員:10~15人 所要時間:45~50分

- ① ウォーミングアップ 3 曲
- ② メイン1曲
- ③ バランスを整える 1 曲
- ④ クールダウン(ストレッチ)1 曲

「椅子に座ってズンバゴールド」

- ① ウォーミングアップ 2 曲
- ② メイン1曲
- ③ クールダウン(ストレッチ)1 曲



【街の先生からひとこと】

上手に踊る事が目的ではありません。世界中の音楽を聴いて楽しみながら体を動かしましょう。フレイル予防、いつまでも元気な身体づくり。