

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 - 17
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の指導	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="radio"/> 初心者向け <input type="radio"/> 中級者向け <input type="radio"/> 上級者向け <input type="radio"/> レベル問わず	
対象者の年代	<input type="radio"/> 乳幼児(親子) <input type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input checked="" type="radio"/> 大人 <input checked="" type="radio"/> 高齢者 <input type="radio"/> どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・JWI(JAPAN WELLNESS INNOVATION)BASIC1、取得 ・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での指導	
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(スタンディング)

定員:10~15人 所要時間:60分

- ① ラテン系の音楽を使いウォーミングアップ 3 曲
- ② バランスを整える 1 曲
- ③ 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 ラテン系の音楽を使いウォーミングアップ 2 曲
- ② クールダウン(ストレッチ)1 曲



【街の先生からひとこと】

覚えなくてもよい、間違えても大丈夫。

できる、できないではなく、音楽を聴いて楽しみながら体を動かしましょう。