

# フィットネスダンス

第2セミナー（16：00～16：50）

実施曜日	水曜日	
場所	東館 体育館	
控え室・着替え室	第1音楽室	
対象学年（定員数）	3～6年生（特になし）	
講師名	鈴木 智香子（すずき ちかこ）	
講師紹介	<p>【所属】 株式会社 Ohana FITNESS 代表取締役 鈴木（田中）智香子</p> <p>【略歴】 20年以上 FITNESS 業界で活動（スポーツクラス・企業・PTA 学校行事・自社の教室）</p> <p>【授業内容】 ピラティス、グループ・パーソナルレッスン、マサラバングラ、ズンバ、ラテンレッスン、フィットネスインストラクター育成、イベント企画・運営、NET 販売（シューズ）など</p> <p>【スポンサー】 シューズモデル契約など</p> <p>【資格】 シナプソロジー認定講師、JWI 認定 ZUMBA 講師：AED 毎年更新国際資格ピラティス・ポータルスター養成コース習得講師など</p>	
目標	ダンスを通して、自分らしさを表現し自分に自信を持つ。	
講座内容	音楽に合わせて身体を動かす楽しさを体験する。 世界中を流行している「ZUMBA」エクササイズ（サンバ、サルサ、タンゴ、フラメンコなど）やインドのエアロビクス「マサラバングラ」レッスン、「ラテンダンス」レッスンなど、さまざまな Music を身体に入れて、心身共に笑顔、元気を育て、明日につながるよう指導します。	
計画	1学期	さまざまな Music を聴いて、身体を動かす楽しさを習得
	2学期	ジャンル別にダンスステップを習得
	3学期	パフォーマンス技術を磨き、個々に生き生き踊れる自分を習得
講師の準備	音響 等	
児童の持ち物	体操服、上靴、タオル、飲料水	
受講時の注意	汗をたくさんかきますので、栄養・水分・睡眠は毎回十分に摂り、体調を整えて参加してください。また、けが・病気などがあれば、事前に教えてください。	

※発表会時に着用するオリジナルTシャツが必要になります。Tシャツ代を別途徴収いたします。