

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 木村 洋子

プログラム名	CIRCL Mobility(サークルモビリティ)	回数	1 回
内容・概要	呼吸・姿勢調整・関節可動域の向上を目的とした低強度のモビリティプログラムです。肩・胸郭・背骨・股関節などをゆるやかに動かし、日常動作の改善、疲労軽減、姿勢の安定に役立ちます。運動初心者や中高年でも安全に参加でき、他プログラム後のクールダウンとしても、単独クラスとしても実施可能です。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	0 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教 材 費	<input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

【1回目の概要について】

タイトル	CIRCL Mobility (12分・30分・45分・60分のクラス構成)	
必要時間	内容	材料、持ち物
クラス構成 4タイプ	<ul style="list-style-type: none"> ・12分：ダンスフィットネスの後に行うクールダウン・調整パート ・30分：姿勢改善と可動域向上を目的とした基礎クラス ・45分：全身のモビリティを網羅する 	
12分		準備、備品
30分		椅子
45分		
60分		