



※休憩は毎日30分程度を予定しております。軽食をお持ち下さい。

会場:FF CLUB 田園調布(東京都大田区田園調布2-38-8 1F)

11/23(土・祝日) 12:00-19:00 《7.0H》	【開講式&オリエンテーション】 【キッドビクス概論】 【キッドビクスオープニングレッスン】 ※IN&OUT	【ウォームアップ(基礎)】 ・親子キッドビクス ・幼児用 ・小学生用 【ドリル#1】	【アライメント】 ・一生のアライメント	【母と子の人間関係論】
11/24(日) 9:30-18:00 《8.5H》	【フィットネス基礎理論】 【特別公開講座】 講座① 13:30-14:20 ファミリーフィットネス 講座② 14:30-15:20 キッズコーディネーション&キッズコア 講座③ 15:30-16:20 キッドビクス2020 講座④ 16:30-18:00 【子どもの心と身体を学ぶ】キネオロジー/運動生理学/栄養学 ※IN&OUT		【JKFA公認インストラクター 丸谷治子】 【代表理事 渡辺みどり】 ※40H修了生限定講座(無料・要予約) 【JKFA公認教育ディレクター 加藤真由美】	
11/29(金) 9:30-18:00 《8.5H》	【メインパート】 ・エアロビクス/アクティビティ 【ドリル#2】 ※IN&OUT	【アクティビティ・プレイ&フィットネス・エクササイズ】 ・筋コンディショニング&ストレッチ 【ドリル#3】 ・キッズサーキット	【クールダウン】 【ドリル#4】 《FFCLUB田園調布レッスン受講》 17:30-18:15 キッズJAM	
11/30(土) 9:30-17:00 《7.5H》	【バリエーションプログラム(応用)】 ・幼児リズムあそび ・子どもヒップホップ ・フィットネスゲーム(昔遊び、鬼ごっこ) ・パラシュート&バルーン ・フープあそび&フープダンス ※IN&OUT	【修了検定理論対策】 【実技~キッドビクスオリジナル教材こどもフィット&ダンスCDより~】	《FFCLUB田園調布レッスン受講》 17:00-17:45	【プログラム構成法】 【インストラクションテクニック】 【ドリル#1~4】
12/1(日) 9:30-18:00 《8.5H》	【クラス開講セミナー】 ・サークル活動 ・スポーツクラブ ・フィットネススタジオ ・カルチャーセンター ※IN&OUT	・オープンデーを成功させる為に ・チラシ・名刺作成法	【修了検定(筆記・実技)】	【修了式&パーティー】

* 上記スケジュールは変更する場合がございます。

一般社団法人日本こどもフィットネス協会/2019