



# HOOP BOON

6Hキッズフープダンス・ライセンス取得講習会

## HOOP・BOONとは？

エアロビクスのチャンピオン、上田浩之さんがプロデュースするプログラムは、「音楽に合わせてフープをまわしたくなる、楽しくてからだにいいフィットネス…。」「フィットネスはストイックさも必要だけれど、それ以上に本来は楽しいものでなければ…。」という想いで開発されました。

500gとやや重めのフープを使い、遠心力をかけることで、おなか周りを中心にお尻、腿、足とからだのあらゆる部位でフープをまわす事で全身をシェイプアップするエクササイズ！！その魅力は、何といってもその楽しさ！大人もこどもにかえって夢中になってしまいます。気楽に楽しめるのに燃焼系なフープブーンは一度踊ったら病みつきになること間違いない！

## フープエクササイズの効果は？

- ★10分間で100kcalの消費！ シェイプアップ効果
- ★心肺機能・バランス感覚の強化とからだの柔軟性のアップ！
- ★腸の動きを活性化。便秘知らずの健やかBody！
- ★コアの筋肉が鍛えられ、姿勢美人に！
- ★産後のダイエットにもピッタリ！
- ★とにかく楽しいのでストレス発散にGOOD！

日本フープダンス協会

<http://japan-hoopdance.com/>

## 受講費

一般: ¥21000(税込)  
会員・SI: ¥16800(税込) /テキスト付き  
KLP2.0ポイント  
コース修了者にはライセンスカードを発行します。

※ライセンスを維持する為には  
日本こどもフィットネス協会の会員  
である事が義務付けられています。



## 講習内容

- ウェルカムフープダンス実技
- フープダンスとは
- フープダンス「クラス構成方法」
- フープダンス「実技＆指導方法」
- こどもフィットネスにおけるインストラクションテクニック
- こどもの心と身体
- 安全に指導するための
- クラスマネージメント
- 実技検定(筆記はありません)
- フープダンスFunクラス

## 講師



日本フープダンス協会会長  
フープクリエーター  
上田 浩之



日本こどもフィットネス協会  
会長 渡辺 みどり



## New Kidbics Education Program

フープとダンスを組み合わせた、LAで人気沸騰中の楽しみながらできる新感覚のエクササイズ“フープブーン”を、日本フープダンス協会会長上田浩之先生と協会会長渡辺みどり先生の共同制作により、この度キッズ用のプログラムとして“6Hキッズフープダンス”を新しく発表することになりました！

## ベーシックエレメント



センターロール  
ウェスト周りでフープを回します。  
フープダンスで最も基本になるエレメントです。ここから更にいろんなエレメントに変化します。



バーチカルロール  
両手でフープを垂直に回します。  
指先の器用さを養い握力を高めます。



イリュージョン  
フープをくぐり抜けます。一つのエレメントですが動きのつなぎとして多用します。



チェストロール  
胸でフープを回すエレメントです。  
少し高度ですが、コツを教えればこども達はあついう間にマスター出来ます。



とにかく楽しい！  
こども達の無限の可能性を引き出す“フープブーン”  
運動不足解消・自然にコアトレーニングできる  
“楽しくてからだに良いフィットネスです！”  
クラスで取り入れれば人気クラスになること間違いない！

## ★申込受付中！！

2010年11月28日(日) 10:00～17:00  
会場: 横浜リゾート&スポーツ専門学校

一般社団法人日本こどもフィットネス協会 Tel: 03-5483-6224 e-mail: jkfa@kids-fitness.or.jp  
Fax: 03-5483-6235 http://kids-fitness.or.jp/  
〒145-0071 東京都大田区田園調布2-38-8

Produced by **FUNFIT** x **JOKAFA**  
Promotion Japan Kids Fitness Association Since 1999