

# フィットネスダンスフェスティバル in 越谷 2011

主催 フィットネスダンスフェスティバル in 越谷 2011 実行委員会

- 1.開催日時 平成 23 年 10 月 30 日(日) 13:15~16:00 (受付 13:00 より)
- 2.場所 埼玉県立大学体育館 (東武伊勢崎線せんげん台西口より徒歩 20 分・バス 5 分)
- 3.定員 250 名 4. 持ち物 体育館シューズ、タオル、水
- 5.問い合わせ フィットネスダンス in 越谷 2011 実行委員会 (担当:島根)  
Tel/Fax 048-979-9988 E-mail: reimam\_thanks\_2@yahoo.co.jp

## \*プログラム(第 1 部)

開会式 13:15

デモンストレーション (13:30~13:55)

1. 365 歩のマーチ (実行委員会 & JAJA/ADI)
2. ランナーでエアロビクス (P.E.A.K.S/WITH クラブ)
3. ハナミズキでけいらくストレッチ (P.E.A.K.S/ハナミズキクラブ)
4. 身体生き活き体操 チビボールで癒されそう (実行委員会&JAJA/ADI)



## \*プログラム(第 2 部) 一般公開フィットネスダンス de fun サーキット (14:00~15:30)

フィットネスダンスをベースに作成したエアロビクス運動と筋コンディショニングをサーキット形式でおこないます。

講師:村井 玉枝 JAJA/ADI・ACSM/HFS

講師:中村 勝美 JAJA/ADI 健康運動実践指導者

## フィットネスダンス指導者講習会 受付 9:00 9:30~11:30 (共通施設中演習 102 号室)

<内 容> 「フィットネスダンス活用サーキットトレーニング」理論と実践

講師: JAJA/ADI・ACSM/HFS 村井 玉枝

受講料¥2500 は当日

講習会終了後、一般公開レッスンではサーキットリーダーとして活躍して頂きます。

資格継続単位取得について: JAJA/ADI および JAJA/AQUA  
フィットネスダンスフェスティバルとあわせ **教育単位 2.5 ポイント付与**

フィットネスダンスフェスティバル in 越谷 2011 参加申込書 (下記を記入の上、FAX にてお申し込み下さい) 10/20 締切

FAX: **048-979-9988**

氏名		男・女	年齢	才	申し込み年月日	年	月	日
ADI No:	JAJA/AQUA: yes/no		JAJA 会員:		yes/no			
住所					TEL			