

インストラクター向けワークショップ 会場：サンクロス十日町(多目的ホール)

29日(土)	時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
	12:30~ 17:30	A-2	日本エアボード協会認定 インストラクター養成 1DAYセミナー	10,500円	エアボードマスター インストラクター	30名

※エアボード協会登録希望者は年会費5,250円と初回登録費用3,150円が別途かかります。

30日(日)	時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
	10:30~ 16:30	A-3	JSA(ジョイントスケーティングアプローチ) ホールエクササイズ インロダクションセミナー AFAA 0.5P Gボール 0.5P	会員:10,500円 非会員:15,750円	中尾 和子 (日本Gボール協会副理事長)	30名

※集中力を途切れさせない為に昼食休憩なしでのセミナーになります。途中VAAMで栄養補給します。

29日 一般ファンコース&講習会 会場：サンクロス十日町(A:多目的ホール C:視聴覚研究室)

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
10:30~ 11:30	A-1	エアボード体験エクササイズ AFAA 0.5P	1,260円	除村 元子	30名

新しいフィットネスツール『エアボード』を使っての体験エクササイズです。膝腰への衝撃は床上の半分、なのに消費カロリーは床上の1.5倍!!今注目のエクササイズツールを体験してください!! ※エアボードは用意してあります。

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
10:30~ 12:30	C-1	スポーツキッズの栄養学 《基礎編》 AFAA 0.5P	2,100円	伊藤 直美	40名

スポーツを愛するキッズの為に“今だからやらなければいけない”食事の基本を学びます。「強い体を作る」ための生活習慣を考え、基礎栄養のほかに食事内容や水分補給、練習と食事のタイミングや睡眠のとり方までご紹介します。

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
13:00~ 15:00	C-2	スポーツキッズの栄養学 《応用実践編》 AFAA 0.5P	2,100円	伊藤 直美	40名

スポーツの種類や個々の目標に向け、一歩前進するための応用講座です。体重の増加・減量・怪我予防やリハビリ、貧血や疲労などの目的別の食事ポイントを紹介します。すぐに実践できるレシピも加えて盛りだくさんの講座です。

29日 一般ファンコース&講習会 会場：十日町市総合体育館アリーナ

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
10:30~ 12:00	B-1	肩、肘、腰の痛みを和らげる 高齢者・低体力者プログラム AFAA 0.5P	2,100円	利根川 久女紅	100名

「動かなければ動かなくなるのです。」だからこそ今からスタートしましょう。心を動かし、体を動かし自然に笑い声のキャッチボールをします。聞きなれた曲で口ずさみながらみんなで動くと心と体が元気になります。肩、肘、腰の痛みを和らげる方法をプレゼントします!!

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
12:30~ 14:00	B-2	エアロ&ダンス enjoy mix 初級編 AFAA 0.5P	1,260円	増子 俊逸	100名

エアロピクス本来の楽しさそのままに、ダンスの表現力と開放感を楽しめるレッスンです。シンプルな動作だからこそ覚えやすく音楽を楽しめます。ダンスといっても基本はエアロピクス。誰でもできる動きをダンス風にアレンジしていくので安心です。新しい楽しみ方が見つかるかもしれません!

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
14:30~ 16:00	B-3	JSAボールエクササイズ(イス座) AFAA 0.5P Gボール 0.5P	2,500円	中尾 和子	100名

イスに座ったままで、誰もが出来る呼吸と姿勢の為に「ボールエクササイズ」です。ボールの弾力を利用して間接を正常な動きに導きます。間接が滑らかに動くこと驚くほど身体の軽さを感じます。この新感覚とともに疲れにくい美しい姿勢の作り方や、呼吸運動も学びます。立つ、歩く、座るといったあらゆる日常動作が楽になるでしょう。

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
16:30~ 18:00	B-4	誰でもできるバランスコーディネーション AFAA 0.5P	1,260円	増子 俊逸	100名

人間の本来持っている筋力や柔軟性を呼び覚まし、可能な限り正しい姿勢に戻していくことを目指します。体力や柔軟性に自信のない方、運動にあまり慣れていない方、スポーツを積極的にやっている方など、どんな方にもそれぞれ変化に気づける体操です。終了後の身体の軽さ、スッキリ感を是非お試しください。

30日(日) 一般ファンコース&講習会 会場：サンクロス十日町(視聴覚研究室)

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
10:30~ 12:30	C-3	ジュニアアスリートのための基本テーピング 《足首編》 AFAA 0.5P	3,045円	中神 欣彦	30名

足首の怪我、特に捻挫はジュニア期に限らず多くの年代で発生率の高い怪我の一つです。そのため、足首に対するテーピング法はかなり使用頻度が高いものになります。足首の怪我の発生についてのメカニズムを理解したうえで、予防と受傷後のテーピング法を学びましょう。

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
13:30~ 15:30	C-4	ジュニアアスリートのための基本テーピング 《その他の部位編》 AFAA 0.5P	3,045円	中神 欣彦	30名

ジュニア期における発生頻度が高い怪我(足首以外)について、予防や処置の一つの方法としてテーピングを使っての対応を学びましょう。また、テーピングに関する全般的な注意事項の説明も行います。

30日(日) 一般ファンコース&講習会 会場：十日町市総合体育館アリーナ

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
10:30~ 11:30	B-5	スマッシュ★KICK(キックボクササイズ) AFAA 0.5P	1,260円	永塚 いづみ	100名

スマッシュとは『打ち砕く』ことを意味します。キックボクササイズは脂肪燃焼効果が高く、現代人のストレス発散に効果的です。基本の打ち方から簡単なコーディネーション、体幹トレーニングを行い、ココロもカラダもスッキリ、強くなった自分を実感できます!キック愛好者も始めての方も一緒に楽しめるクラスです。内に秘めたパワーを爆発させましょう!!

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
12:30~ 14:00	B-6	フィットネスフラ レアレアフラパーティー AFAA 0.5P	1,260円	野口 由美子	100名

初めての方も気軽に楽しんでいただけるフラエクササイズです。フラダンスのステップやハンドモーションを使って行う有酸素運動です。フラならではの穏やかで優雅な動きで、骨盤周辺の筋肉を効果的に動かすことでウエストがスッキリします。心地良いハワイアンソングに合わせて、楽しく一緒に動きましょう!幅広い年齢層の方に楽しんでいただけるエクササイズです。

時間	講座番号	タイトル	参加費	講師	募集人数
14:30~ 16:00	B-7	魔法の若返り アンチエイジング・ピラティス AFAA 0.5P	1,260円	相原 和子	100名

女性の体は、早くも30代後半から大きく変化しているということが科学的データでわかってきました。男性だって内臓脂肪が...冷や性、食べてないのに太る、姿勢が変わった。体重は変わっていないのに体型が変わってしまった!など摩訶不思議な現象に心を痛めている方もいらっしゃるのでは?さあ、科学で裏付けされた運動で若返りの媚薬を身体中に行き渡らせましょう!とても簡単でわかりやすく、毎日家で楽しめます!!