

AEA ステップアップ講習会
6月22日(日) NEC グリーンスイミング溝の口

【HIIT/MISS/LISS を知れば、指導はもっと面白くなる！】
【今こそ読み解く、米国 AEA マニュアルの核心！】

	時間	講 座 (内容) ♪: プール実技	場 所
6/22(日)	14:15～	受 付	スタジオ
	14:30～ 14:45	始業式 (オリエンテーション&自己紹介)	
	14:45 ～ 15:30 (45)	(講義) HIIT/MISS/LISS を徹底攻略！ ～アクア指導の幅、広げてみませんか？～	
	15:35 ～ 16:10 (45)	(講義) 今こそ読み解く、米国 AEA マニュアルの核心！ ～チャプター10 を通じて磨きリーダーシップと実践力～	
	16:10～ 16:30 (20)	着替え	
	16:30 ～ 17:00 (30)	(実技) MISS (中強度定常状態トレーニングプログラム) デモ ♪	プール
	17:00 ～ 17:30 (30)	(実技) HIIT (高強度インターバルトレーニングプログラム) デモ ♪	
	17:30 ～ 18:00 (30)	(実技) LISS (低強度定常状態トレーニングプログラム) デモ ♪	
	18:00 ～ 18:30 (30)	(実技) ティーチングスキルをアップさせよう！グループワーク ♪	
	18:30～ 18:50 (20)	着替え	
	19:00	解 散	