

STEP UP

ステップアップAEA講習会

期 日: 6月22日(日) 14:15~18:30

会 場: NECグリーンスイミングクラブ 溝の口

受講料: 認定者 8,800円 (8,000円+消費税)

※一般の方はご相談ください

- ✓ HIIT・MISS・LISSを徹底攻略!
- ✓ 今こそ読み解く、米国AEAマニュアルの核心!
~チャプター10を通して磨くリーダーシップと実践力~

AEAナショナルトレーナー
原 恵
担当:AEAマニュアル講義
HIITデモ実技

AEAナショナルトレーナー
末吉 裕美
担当:HIIT・MISS・LISS講義
MISSデモ実技

AEAナショナルトレーナー
秋山 尚子
担当:LISSデモ実技

「HIIT」とは、High-Intensity Interval Training の略
短時間で全力を出す運動と休憩を交互に
繰り返すトレーニング方法

「MISS」とは、Moderate Intensity Steady Stateの略
中強度で一定ペースの持続トレーニング

「LISS」とは、Low-Intensity Steady State の略
低強度で一定ペースの持続トレーニング

燃やせ! 変われ! 自分らしく!
あの人の“やる気”を引き出すヒント、ここにあり!
LISS・MISS・HIITでつくる、あなたらしい伝え方。

お申し込みはこちらから▷



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を通し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		