

AEA ステップアップ 講習会
ウォーキング & ジョギング編

リズムに乗ってステップアップ！
～ウォークからジョグへ音楽でつなぐダイナミックムーブメント～

2025年10月26日（日）
田園都市カルチャー & 健康スポーツセンター

時間	講座（内容）	場所
13:00～	受付	スタジオ （2F）
13:15～13:30	オリエンテーション & 自己紹介	
13:30～14:40	講義：ウォーキング & ジョギングの特徴 目的と効果/プログラム構成/レッスンの流れ/ 指導法/指導の留意点など	
14:45～15:15	AEA アクアティック フィットネス プロフェッショナル マニュアル チャプター11 から学ぶ 「目的別アクアプログラムの世界」を探る	
15:15～15:35	着替え・準備	
15:35～16:05	実技①: サンプルデモレッスン（30 分） ♪	プール （3F）
16:15～17:50	実技②：ウォーキング動作とジョギング動作の実践 動作から動作へのスムーズな繋ぎ 動作バリエーション（変化要素）など グループワーク（指導アイデアの共有 ♪）	
18:00 解散		