

JAF A認定ADI養成校

エアロビクダンスエクササイズ養成コース

資格取得と資格更新の流れ

コース受講

課程修了・アカデミー卒業試験(筆記・実技)

ADI認定試験受験(筆記・実技)

資格取得

資格更新(2年毎)

ADI教育単位10ポイント

回	日時	理論 (18:00~19:00)	技術 (19:00~21:00)
1	4月5日(土)	・自己紹介・フィットネス概論・エアロビクスの歴史	・正しい姿勢の認識・発声・ウォーミングアップ理論
2	4月12日(土)	・骨格筋の分類・骨格筋構造と筋活動の原理・骨格筋の特徴と役割	・ウォーミングアップサーキュレーション 振り写し(深呼吸~)
3	4月19日(土)	・骨の分類と構造・関節の分類と構造・体の動作	・サーキュレーション課題発表・サーキュレーション振り写し・ストレッチの原則・種類
4	4月26日(土)	・力学的基礎・肩関節・脊柱・体幹の骨格筋部	・ストレッチ振り写し・キューイング発表(注意点/説明)
5	5月10日(土)	・股関節・膝・下腿と足関節足部・足部	・ウォーミングアップ発表・プログラム構成法 ※ビデオ撮り
6	5月17日(土)	・神経系の仕組みと働き(中枢・末梢神経)・呼吸器系の仕組みと働き	・運動強度の変換について・ドリル練習・ウォーキング~
7	5月24日(土)	・血液循環と運動・エアロビクスとアネロビクス・LT・VT・AT	・運動強度の変換について・ドリル練習・ステップタッチ~
8	6月6日(土)	・最大酸素摂取量・筋と神経・運動と骨格筋・速筋/遅筋	・ウォーキング+ステップタッチ組み合わせ
9	6月14日(土)	・※小テスト	・ウォーキング+ステップタッチ課題発表
10	6月21日(土)	・筋収縮整理学・メッツエネルギー代謝計算・運動と骨	・15分メインパート作成・途中発表
11	6月28日(土)	・運動と血液・運動と血圧・運動と防衛体力	・15分メインパート発表
12	7月5日(土)	・身体組成・体脂肪率測定法・年齢と体力	・ウォーミングアップ&メインパート発表
13	7月12日(土)	・運動処方	・ウォーミングアップ&メインパート発表
14	7月26日(土)	・運動障害・部位別運動障害	・筋コンディショニングセミナー・ストレッチセミナー
15	8月2日(土)	・運動と貧血/運動と月経異常・熱中症・心肺蘇生法・復帰までの過程 ・リハビリテーション	・筋コン/ストレッチ課題発表・ADIプログラム作成
16	8月9日(土)	・トレーニングの原則	・ADIプログラム練習
17	8月23日(土)	・ストレッチの種目・トレーニングについて	・ADIプログラム練習
18	9月6日(土)	・リアン卒業試験	・リアン卒業試験
19	9月13日(土)	・エアロビクスエクササイズ	・ADIプログラム発表 筋コン・ST発表
20	9月20日(土)	・基礎栄養学	・ADIプログラム発表 筋コン・ST発表
21	9月27日(土)	・エネルギー消費量の計算方法・肥満対策	・初級エアロプログラム作成
22	10月4日(土)	・フォロー研修(予備日)	・初中級エアロプログラム作成
23	10月11日(土)	・フォロー研修(予備日)	・ADI試験練習・まとめ
24	10月18日(土)	・フォロー研修(予備日)ADI試験対策	・ADI試験練習・まとめ

※上記のスケジュールは進み方によって変更する場合があります。

※ADI試験・STEPリーボック4時間セミナーについては、日程が決まり次第お知らせいたします。

※欠席・遅刻の場合は必ずご連絡ください。

※養成記録は必ず実技養成が始まる前に提出ください。

※養成日程は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

お気軽にお問い合わせください。

LIEN

リ ア ン

Designed for Fitness.

リアンフィットネスアカデミー

TEL.092-210-3805

www.lien-lien.jp

info@lien-lien.jp

813-0003 福岡市東区香住ヶ丘3-5-15

開催場所

スポーツクラブ・エスタ香椎

813-0003 福岡市東区千早3-6-37

JR千早駅・西鉄千早駅より徒歩3分
西鉄名香野バス停より徒歩1分

500台収容無料(5時間)駐車場

