


生駒市スポーツリーダーバンク登録者【実技指導者】

登録No.	J	6
-------	---	---

ふりがな	ありおか りょうこ				No Image (画像はありません) 	
氏名	有岡 良子					
生まれ年	1960年	性別	女			
登録内容	親子体操 トランポピクス 高齢者					
専門性の程度	1. 気軽に楽しむ	2. 一般的	3. やや高度	4. 高度	5. その他	
		○				
資格等	・トリム体操指導者 ・トランポピクスインストラクター					
競技経験 指導経験	経験の有無 : 有		経験内容: 一般健康体操			
費用	1. 謝礼		2. 交通費のみ	3. 材料費等	4. 一切無償	
	○					
	5. その他 :					
対象者	1. 幼児・児童	2. 青少年	3. 成人一般	4. 高齢者	5. 親子団体	6. 限定なし
	○		○	○	○	
	7. その他 :					
活動可能な時間帯	9時～16時					
活動可能な地域	1. 市内全域	2. 市内北地区	3. 市内中地区	4. 市内南地区		
	○					
登録者からのコメント						

○が付いている項目が、対象となる項目です。

【プログラム(実技指導用)】

タイトル	実技指導内容	指導時間	必要品等
トリム体操	準備体操 健康体操 fふれあい体操など音に合わせて動く	90分	運動の出来る服装 体育館シューズ 水分
親子体操	音にのせての親子でふれあい手具を使って動く	60分	運動の出来る服装 体育館シューズ 水分
高齢者	介護予防及び健康体操	90分	運動の出来る服装 体育館シューズ 水分
トランポピクス	ミニトランポリンの上でウォーキングなどのエクササイズ	90分	運動の出来る服装 ウォーキングシューズ 水分 タオル