

ダイヤビック _____ 教室「プログラム」



日時 平成____年____日(____曜日) ____:____~ ____:____
 場所 指導_____(サブ)_____

進行〈_____〉

時間配分	内 容	担 当
<休憩含め 75 分>		
: ~ :	挨拶とインストラクター紹介 ・注意事項を述べる(体調確認、呼吸、水分補給) ※注意事項は注意を喚起するよう心掛けて行う。 ※本日の予定を伝える。	()
	ウォーミングアップ	()
: ~ :	※106 bpmで行います。	
: ~ :	※適宜水分補給	
: ~ :	・クーリングダウン 次回の案内 月 日・会場:	()