

認定チェアエクササイズ&サーキットチェア・インストラクター用 展開指導案記入用紙

※

--

 8カウント

氏名：

完成コンビネーション(16~32カウント)	1	2	3	4

メモ

動きの指示	1	2	3	4	
A					
※指導上のポイント					

動きの指示	5	6	7	8	
B					
※指導上のポイント					

動きの指示	9	10	11	12(約1分)	
C					
※指導上のポイント					

動きの指示	13	14	15	16	
D					
※指導上のポイント					



※ 8カウント

氏名：

動きの指示	17	18	19	20	
E					
※指導上のポイント					

動きの指示	21	22	23	24(約2分)	
F					
※指導上のポイント					

動きの指示	25	26	27	28	
G					
※指導上のポイント					

動きの指示	29	30	31	32	
H					
※指導上のポイント					

動きの指示	33	34	35	36(約3分)	
I					
※指導上のポイント					

