

# ダンベル体操 ワン・ツー・スリー

●受講期間 4ヵ月 ●受講料 33,000円

- テキスト1冊/ダンベラズダイアリー/ビデオ教材(45分)2本/ソフトダンベル1kg(2本)/ダンベル基本10種ポスター
- 添削レポート4回

マスコミでも話題のダンベル体操が無理なく、やさしくトレーニング

基礎代謝を高め、肥満予防・解消、生活習慣病予防・解消の効果を期待

修了者は「ダンベルヘルスケアアドバイザー」資格認定

／「C級ダンベラー」の学科試験免除



## ●第1単元

ダンベル体操のやり方と  
「私の健康データ」  
の測定

1ヵ月目 ダンベル健康体操  
「理論編」

- ・自分なりの健康感を養おう
- ・ダンベル健康体操の特徴・原則を理解する
- ・ダンベル健康体操の根幹、基礎代謝理論を学ぶ

## ●第2単元

エアロビック  
レジスタンス運動と  
ストレッチングの実践

2ヵ月目 中高年のための  
ダンベル健康体操

- ・ダンベル健康体操で中高年でも筋肉づくり、骨づくりを
- ・ダンベル健康体操の基本運動理論学ぼう
- ・エアロビックレジスタンス運動を理解する

## ●第3単元

肥満と生活習慣病を  
予防する  
基本ダンベル10種の実践

3ヵ月目 生活習慣病肥満を  
防止する

- ・ダンベル体操で肥満を防止しよう
- ・肥満の定義、肥満のメカニズムを理解する
- ・ダンベル健康体操と生活習慣病について理解する

## ●第4単元

応用ダンベル10種の実践と  
ダンベル体操  
プログラムの作成

4ヵ月目 ダンベル健康体操  
「実践編」

- ・健康ダイアリーで4ヶ月の健康改善効果を確認しよう
- ・準備運動・基本ダンベル10種・応用ダンベル10種を実践する
- ・ダンベル体操の運動習慣をつけるプログラムを作成する

