

The 17th Fitness Charity
Aerobics & Fitness Festival 2009
チャリティー for unicef

1. **主催:** AFAA JAPAN フィットネスチャリティー事務局(代表 金子智恵) 共同開催

2. **日時・会場:**

10月31日(土) 神奈川 横浜スポーツ医科学センター

11月1日(日) 千葉 東武スポーツクラブ プレオン船橋

3. **参加費:**

1Day Passport

10/31 ワークショップデイ AFAA メンバー 9,450 円 一般 11,340 円

11/1 チャリティーデイ AFAA メンバー 5,250 円 一般 6,300 円

2Day Passport

10/31 WS1 コマ+11/1 終日 AFAA メンバー 7,350 円 一般 8,820 円

10/31 WS2 コマ+11/1 終日 AFAA メンバー 10,500 円 一般 12,600 円

10/31 DAY1 1コマのみ受講御希望の方

AFAA メンバー 5,250 円 一般 6,300 円

4. **申し込み・問い合わせ:**

AFAA JAPAN

http://afaa.co.jp/news/2009_aerobics_dance_festival.html

AFAA JAPAN FAX : 0120-19-9680

10/31 ワークショップデイの内容はこちらです

12:30 ~ 14:30 Hi Low, Style and Rhythm 講師 Kim Miller

このワークショップではスムーズに自然にダンススタイルのコリオグラフィーと優雅な動きを結びつける方法を学びます。ダンス経験は不要。心を開き、自分の殻を破り、鼓動とリズムに合わせて踊る Hi Low スタイルのダンスエクササイズです。

15:00 ~ 17:00 Hi-Lo with a sexy flow 講師 Steve Boedt

ダンスの要素を加味した Hi-Lo をベースとしたエネルギッシュなワークアウトであなたをエクスタシーの世界へ導きます。多くのインストラクターが知りたがっている最高の Hi-Lo ワークアウト作り出す方法をスティーブが教えてくれます。これまで体験したことのない爆発するような Hi-Lo ワークアウトをあなたへ!

11/1 DAY2 フィットネスチャリティーのみお申し込みの方はこちらでも受け付けています
(注:AFAA メンバーの方は AFAA 事務局へお申し込みください)

フィットネスチャリティー事務局
E-Mail hotfitcharity@hotmail.com
FAX:03-5301-2044

お名前、ご住所、携帯電話または電話番号、ファックス番号、パソコンメールアドレス、携帯電話メールアドレス(パソコンからのメール受信設定がある場合)を明記の上、メールもしくはファックスでお申し込みください。

お申し込み後、1週間以内に以下の口座にお振込みください。銀行の振り込み控えが参加券となります。チャリティー当日ご持参ください。

三菱東京 UFJ 銀行 青山通支店 普通1339459 フィットネスチャリティー事務局
代表 金子智恵

一度お振込みいただきました参加費は参加をキャンセルされた場合でもチャリティーへの寄付とさせていただきますので返金いたしません。

2010年からはすべてメールにてフィットネスチャリティーのご案内をさせていただきます。

重要！！<ご注意>

- ・11/1 チャリティーデイ参加費は一般参加費のみとなります。
- ・10/29までに振り込み完了してください。
- ・定員に達した場合、10/29以前でも締め切ることがあります。
- ・今年は当日受付は基本的にありません。(人数に余裕がある場合に限り残数を販売することがあります。)

チャリティーデー(11/1)の最新情報は以下のブログから発信していきます。覗いてみてくださいね！

<http://love.ap.teacup.com/applet/fitnesscharity/msgcate2/archive>

携帯からもアクセス可能です(QRコード)

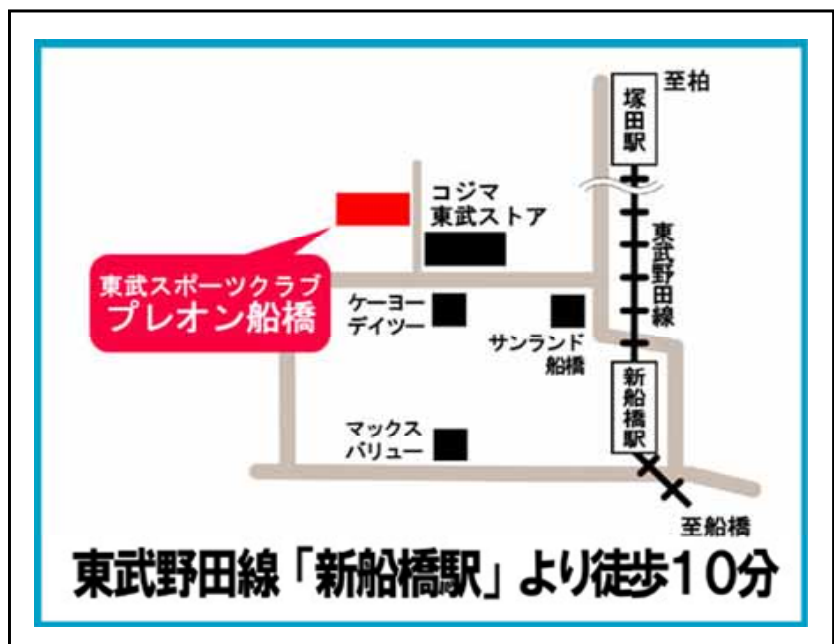


スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。

DAY2 (11/1) 会場案内

千葉県船橋市山手 3-9-27
047-420-1666

東武野田線新船橋駅より
徒歩 10分
または
船橋駅北口 2番バス乗り場
新京成バス[船 35]系統で
約 10分山手三丁目バス停から
徒歩 1分



2009 フィットネスチャリティー参加申込用紙

FAX : 03-5301-2044

申し込み日: 月 日

*受付期間9月1日(火)~10月29日(木)

お名前(ふりがな) ご住所(ふりがな) *お申込み複数の場合は全員分のお名前とご住所をご記入ください。単独の場合はこの欄にご記入下さい。

代表者 _____ 〒 _____

〒 _____

〒 _____

〒 _____

〒 _____

〒 _____

電話番号(お申込み複数の場合は代表者のみで結構です)

E-mail(お申込み複数の場合は代表者のみで結構です)

フィットネスチャリティー参加費合計 一般 6,300 円 × _____ 名

合計 _____ 円

(注:AFAA メンバーの方は AFAA 事務局へお申し込みください)

参加お申込み後 1 週間以内に下記口座にお振込ください。

*三菱東京 UFJ 銀行 青山通支店 普通1339459 フィットネスチャリティー事務局
代表 金子智恵

11/1 Charity Day プログラム

アリーナ

10:00	10:00-10:50 Fit Dance(エアロ) キム・ミラー	
11:00	11:00-11:50 EX2(ラテン) 金子智恵	10:50-11:50 EX8(ステップ) 奈蔵和香
12:00	12:00-12:50 Dance flow(エアロ) スティーブ・ブーツ	12:00-13:00 EX9(ステップ) 枚本徳弘+三浦栄紀
13:00	13:00-13:50 EX4(エアロ) 松澤泉美	13:30-14:30 3 for all(ステップ) キム・ミラー
14:00	14:00-14:50 EX5(ダンスエアロ) 三浦栄紀	
15:00	15:00-15:50 EX6(エアロ) 枚本徳宏	14:50-15:50 Boedt ylicious STEP(ステップ) スティーブ・ブーツ
16:00	16:00-16:50 EX7(ダンスエアロ) 関川太一	16:00-16:50 EX12(筋コンディショニング) 松澤泉美
17:00	17:00-18:30 フィナーレ 全員	
18:00		

B スタジオ

<アリーナ>

- EX1 10:00-10:50 / Kim Miller / Fit Dance
EX2 11:00-11:50 / 金子智恵 / Baila De La Tierra
EX3 12:00-12:50 / Steve Boedt / Dance Flow
EX4 13:00-13:50 / 松澤泉美 / GROOVE & MOTION ! - DYNAMIC AEROBICS -
EX5 14:00-14:50 / 三浦栄紀 / Dance Emotion
EX6 15:00-15:50 / 枚本徳広 / ALL HAIL!
EX7 16:00-16:50 / 関川太一 / Aerodance
EX0 17:00-18:30 / 全プレゼンター

<B スタジオ>

- EX8 10:50-11:50 / 奈蔵和香 / COOL DANCE STEP
EX9 12:00-13:00 / 枚本徳広+三浦栄紀 / 関西風ステップの女王様包みケガニのソース添え
EX10 13:30-14:30 / Kim Miller / Step:3 for All
EX11 14:50-15:50 / Steve Boedt / Boedtylicious Step
EX12 16:00-17:00 / 松澤泉美 / ほぐし&強化のためのお手軽集中エクササイズ!

EX1: Fit Dance (メインアリーナ/10:00-10:50 / Kim Miller)

Fit はフィットネスのための Hi-Lo, Dance はダンススタイルコリオ。トラディショナルな Hi-Lo から始まり徐々にダンススタイルのレイヤーをかけて行きますから、有酸素運動の効果を保ちながら、ダンサーになったような気分も味わいながらエクササイズできます。さぁ、一緒に踊りましょう！(全レベル対象)

EX2: Baila De La Tierra(メインアリーナ/金子智恵 / Baila De La Tierra)

すべてに平和と安らぎの願いを込めてラテンのリズムを皆さんと楽しみ、皆さんの温かい思いも一緒に大地に届けたい！！チャリティー17年目に久々登場の私のラテンエクササイズで心も体も熱くなって下さい。(全レベル対象)

EX3: Dance Flow(メインアリーナ/ 12:00-12:50 / Steve Boedt)

エクササイズの間、ダンスしている気分を味わいたいならこのクラスはあなたのためのもの！いつもの Ho-Lo にたくさんのダンステイストを加えて行きます。透明な水のようにクリアな組み立てから生まれるのはシャンパンの様に豪華な振付け！残りの人生を後悔したくないなら絶対に見逃さない！！(全レベル対象)

EX4: GROOVE & MOTION ! -DYNAMIC AEROBICS-(メインアリーナ/13:00-13:50 / 松澤泉美)
躍動的に爽快にダンサブルに！！エアロ愛好家もダンス派もアスレチック派も(?)とにかく動くことが大好きな方！一緒にはじめましょう！ Feel The Groove ! (全レベル対象)

EX5: Dance Emotion(メインアリーナ/14:00-14:50 / 三浦栄紀)
みなさ～ん、こんにちは！元気いっぱい三浦栄紀の情熱のダンスエアロをお届け致します。簡単なベースからラテン、ジャズ、ディスコを取り入れて、ミラクルに動きに変化させていきます。もうどうにも止まらないくらいに楽しいエイキワールドを是非堪能してください=(全レベル対象)

EX6: ALL HAIL! (メインアリーナ/15:00-15:50 / 枚本徳広)
ココロとカラダを解放できる、ドストライクのハイローエアロです。気持ちよく身体を動かしたい。そんなあなたに HAIL TO YOU!(全レベル対象)

EX7: Aerodance(メインアリーナ/16:00-16:50 / 関川太一)
エアロピクスの元気とダンスの表現力をブレンドしたものをお届けします。必要なのはただ音楽を身体で感じて楽しむこと。開放的で素敵な時間を全身でお楽しみ下さい。皆さんの笑顔が少しでも世界の平和につながりますようにたくさんのご参加お待ちしております。(全レベル対象)

EX8: COOL DANCE STEP (B スタジオ/10:50-11:50 / 奈蔵和香)
気持ちの良いスムーズな流れを楽しみつつ、ところどころ COOL な DANCE ムーブメントをプラスしたステップクラスです。シンプルなパターンからの展開なので、ステップが久しぶりの方や初級者の方にも安心してご参加頂けます。コリオは COOL に動きやすく、雰囲気は HOT に誰もが楽しめる そんな Easy going な和香のリードで、一緒にエンジョイしちゃいましょう！ Everybody,have fun！！皆さまのご参加、心からお待ちしております。(全レベル対象)

EX9: 関西風ステップの女王様包みケガニのソース添え(B スタジオ/12:00-13:00/枚本徳広+三浦栄紀)
三浦・杉本がお送りする説明不要のジョイントステップです。腹がよじれないように腹筋鍛えてかかっけきなさい！！(全レベル対象)

EX10: Step:3 for All(B スタジオ/13:30-14:30 / Kim Miller)
このステップクラスのキーワードは 3。それぞれのコンビネーションを 3 ブロックに分けてカッティングハーフし、それから 3 段階の豊富なレイヤーをかけ、最後に 3 つのコンビネーションをカッティングハーフする 3 度楽しいステップクラスです。ダンス、ターン、チャチャチャ・・・最後まで目が離せない。(中級から上級向け)

EX11: Boedt ylicious Step(B スタジオ/14:50-15:50 / Steve Boedt)
クラシックなステップクラスに飽きていませんか？それなら、この新しいステップワークアウトをぜひ体感してください。基本ステップから細やかな段階を経ていかに新しく新鮮な驚きを与える動作に変化させるか学んでください。力学的な側面を良く理解した Steve ならではのテクニックはあなたを今まで経験がないくらいに動かします。タップフリーでハイエナジーなこのステップクラスは第 1 にすべてのレベルの人が楽しめることを考慮しています。そして、忘れることができない究極のダンスステップクラスになるはずですよ！！(全レベル対象)

EX12: ほぐし&強化のためのお手軽集中エクササイズ! (B スタジオ/16:00-17:00 / 松澤泉美)
アスリートがウォーミングアップに実践するダイナミックストレッチをはじめ、バランス系コア・エクササイズ等々、ジャンルにこだわらず様々な動きを取り入れることで「身体をほぐし、かつコアを鍛え 全身をつなげる」ことを目的にしています。エアロピクス基本動作のスキルアップにも役立つこれらのプログラムは、なんと！意外にも手軽に出来そうなモノばかり！しっかりやりたいけど時間がない方のためにも、効率良くコンパクトにまとめた一例をご紹介します。(全レベル対象)

EX0: ファイナル(メインアリーナ/17:00-18:30 / 全プレゼンター)
フィットネスチャリティーの最後を飾る恒例の華やかなりレークソンです。(全レベル対象)

タイムテーブル(大)

メインアリーナ

B スタジオ

10:00	10:00-10:50 Fit Dance(エアロ) キム・ミラー	
11:00	11:00-11:50 EX2(ラテン) 金子智恵	10:50-11:50 EX8(ステップ) 奈蔵和香
12:00	12:00-12:50 Dance flow(エアロ) スティーブ・ブーツ	12:00-13:00 EX9(ステップ) 杵本徳弘+三浦栄紀
13:00	13:00-13:50 EX4(エアロ) 松澤泉美	
14:00	14:00-14:50 EX5(ダンスエアロ) 三浦栄紀	13:30-14:30 3 for all(ステップ) キム・ミラー
15:00	15:00-15:50 EX6(エアロ) 杵本徳宏	14:50-15:50 Boedt ylicious STEP(ステップ) スティーブ・ブーツ
16:00	16:00-16:50 EX7(ダンスエアロ) 関川太一	16:00-16:50 EX12(筋コンディショニング) 松澤泉美
17:00	17:00-18:30 フィナーレ 全員	
18:00		