

動画で、いつでも、どこでも学べる！

- 1日1時間 計9日間の学習で修了!
- まとめて1日で学習もOK!

内容	動画(分数)	テキスト	学習時間
1:イントロダクション	6:32	11ページ	15分
2:My First ClassでZumbaを体験	49:21	—	50分
3:ZUMBA®の科学	6:36	13ページ	25分
4:クラス構成	2:36	1ページ	25分
5:ウォームアップ	12:51	10ページ	25分
6:メレンゲ	46:34	3ページ	60分
7:サルサ	52:13	3ページ	60分
8:クンビア	49:03	3ページ	60分
9:レゲトン	39:17	3ページ	60分
10:クールダウン	4:09	6ページ	20分
11:音楽について	9:33	5ページ	35分
12:キューイング	6:36	—	25分
13:法律と安全	3:14	6ページ	15分
14: My First Classをインストラクターとして受講	49:19	—	50分
15:ZINのメリット	3:26	21ページ	20分
16:修了	1:46	—	

