

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	—	

