

ダンスエクササイズのパログラミングスキルを習得しよう！

ADBI・ADI

実技講習会・資格認定テスト

エアロビクダンスエクササイズベーシックインストラクター／インストラクター

東京会場

開催日 2025年 3月 20日 (木祝)

3月 22日 (土)

講習・テスト内容

※A～Cは理論（筆記テスト対策）講習（eラーニング）です

D 基礎能力（中級：ADBI）ベーシックレベル

実演能力判定・指導能力判定

規定動作：レッグカール・グレイプバイン・ニーアップ・
ステップタッチ（ADBI実技テスト約2分×2回）

E 応用力（上級：ADI）インストラクターレベル

プログラミング能力判定

運動強度を徐々に上げるプログラムの作成、実演・指導
（ADI実技テスト約2分30秒）

講習会への参加も可能！

健康運動指導士

健康運動実践指導者の方は

更新講習会として

実習3.5単位が取得できます

会場 古石場文化センター

〒135-0045東京都江東区古石場2-13-2

<アクセス> JR京葉線「越中島」駅3番出口より徒歩10分

東京メトロ東西線「門前仲町」駅2番出口より徒歩10分

東京メトロ東西線「木場」駅4番出口より徒歩10分

当日スケジュール・料金 資格取得は実技テスト、筆記テストの合格が必要です

定員10名 最少催行3名

| 日程 | 時間 | 内容 | 料金（税込） |
|------|-------------|-----------|---------------|
| 3/20 | 12:15～13:45 | ADBI実技講習会 | 4,400円 |
| | 14:00～16:00 | ADI実技講習会 | 5,500円 |
| 3/22 | 13:15～14:15 | ADBI実技テスト | 4,400円 |
| | | ADI実技テスト | 4,400円 |
| | 14:45～15:45 | 筆記テスト | *2,200～7,700円 |

受験科目数により終了時間は異なります

応用力（インストラクターレベル）受験は基礎能力（ベーシックレベル）の合格（または同日受験）が必要です。

講習会・試験について

健康運動実践指導者／指導士は筆記テスト「フィットネス基礎理論」が免除です。

| 認定試験に 対応する講習会/eラーニング | | 試験項目 | | |
|-------------------------|--------|--------------------|------------------|------|
| A | eラーニング | a | 筆記テスト （各種目共通） | |
| B | | フィットネス基礎理論 | | |
| C | | グループエクササイズ 指導理論 | | |
| C | c | 筆記テスト | 種目別指導理論 | |
| D | 実技講習会 | d | 実技テスト | 基礎能力 |
| E | 実技講習会 | e | 実技テスト | 応用力 |



6つの専門分野の
指導者資格

グループエクササイズ
フィットネスインストラクター



公益社団法人 日本フィットネス協会

〒103-0003 東京都中央区日本橋横山町3-1横山町ダイカンプラザ603
Tel. 03-6240-9861（平日9:30～12:00、13:00～16:00）

■単位について(実技講習会)

GFI:JAF教育単位・・・基礎能力2.0単位、応用力2.5単位

健康運動実践指導者/健康運動指導士・・・基礎能力 実習1.5単位、応用力 実習2.0単位(認定番号:246799)

■申込方法(実技講習会&資格認定テスト)

下記のページ(または右のQRコード)からアクセスし、「申し込みフォーム」よりお申し込みください。

[ユーザー登録が必要です →→→](#)

[ユーザー登録 利用マニュアル →→→](#)



JAFウェブサイト(www.jafanet.jp)

資格等認定

JAF/GFI資格取得講習会・認定テスト

【筆記テスト受験の方】

テキストは[オンラインショッピング](#)からご購入ください。理論講習(オンデマンド)はテキスト到着後、受験日に合わせて受講してください(ページ下部参照)。

■持ち物

筆記用具(BまたはHBの鉛筆)、電卓(携帯電話不可)、時計、からだにフィットしたエクササイズウェア、シューズ、タオル

■受講・受験票メールについて

- ・お申込み(決済)完了時と、開催の3日前までにメールでご連絡します。
- ・当日は「受講・受験票メール」の受信画面をご用意してご来場ください。

受講・受験票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。

■受講・受験料 決済方法

・クレジットカード、銀行振込、コンビニ払いから選択の上、お手続きください。

※銀行・コンビニ振込の場合:振込手数料はご負担ください。
※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。

※手続き期限を過ぎてもご入金を確認できない場合は、キャンセルとなりますのでご注意ください。

※受講・受験料については[キャンセルポリシー](#)をご確認ください。

■資格登録などについて

合格後、資格登録手続きが必要です。
(初めてGFI資格に合格の方 登録料15,400円-税込)
可否通知にてご案内の指定の口座へお振込をお願いいたします。

※2種目以降の追加料はかかりません。

※インストラクター(上級)レベル合格者は、初年度入会月の[JAF正会員年会費](#)がかかります。

■受付・問い合わせ先

公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)

〒103-0003 東京都中央区日本橋横山町3-1

横山町ダイカンプラザ603

Tel. 03-6240-9861

電話受付時間:9:30~12:00、13:00~16:00

(土日祝を除く)

E-mail gfi@jafa-net.or.jp

- ・講習会およびテストは受験・受験者数により、事前のご連絡の上、開始・終了時間を変更する場合があります。
- ・筆記テストにおいて免除科目のある方は終了時間が異なります。

写真・動画・音声の記録について

当協会主催講習会では、写真や動画、音声等の各種媒体への記録を固くお断りしています。ただし、主催者(当協会事務局)及び、主催者が許諾した場合は、この限りではありません。その写真や映像は、当協会の広報・広告等に使用されることがありますので、予めご了承ください。

個人情報の取り扱いについて

お客様の個人情報は、当協会内で、厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、受講票の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後の研修会等の参考とさせていただきます。なお、今後DM等で研修会等の催し・その他の告知をさせていただくことがあります。

理論(筆記テスト対策)講習(e-ラーニング)の受講方法

「JAF公式コンテンツサイト」よりお申込で受講が可能です。
決済日から2週間の視聴できます。視聴期間中は繰り返し視聴が可能です。

ユーザー登録が必要です →→→ <https://jafa.share-wis.com/>

テキストは事前に[オンラインショッピング](#)からご購入ください。

フィットネス基礎理論(約155分) 視聴代4,400円/テキスト代3,520円

※健康運動実践指導者/指導士は筆記テスト「フィットネス基礎理論」が**免除**です。

グループエクササイズ指導理論(約65分) 視聴代2,200円/テキスト代770円

エアロビクタンズエクササイズ指導理論(約68分) 視聴代3,300円/テキスト代1,980円



登録ページ



利用マニュアル(PC)

受験の方は対象科目を受講してください。
※価格は税込