

対応力を
身に付ける
実践講座

対象・目的に応じたレジスタンス指導

GFIスキルアップセミナー

効果的なプログラムの 流れと指導法



講座で目指す指導スキル

健康・体力づくりを目的としたレジスタンスエクササイズプログラムを作成するために知っておくべき事柄と、効果的な指導法を学び、実践する。

こんな方におススメ！

- ✓ 幅広い世代の運動指導に従事する方
- ✓ 音楽を使った指導法を学びたい方
- ✓ 安全な指導を理解、習得したい方

開催日

2025年 **3月23日** **日**

時間

10:00～11:30

会場

トータルコンディショニングセンター

〒910-0015 福井県福井市二の宮2丁目28-21
セントラルヴィレッジ1F

受講料

一般4,840円 / JAF A会員3,630円

単位

JAF A GFI: 2.0
健康運動実践指導者・健康運動指導士 実習1.5 (予定)

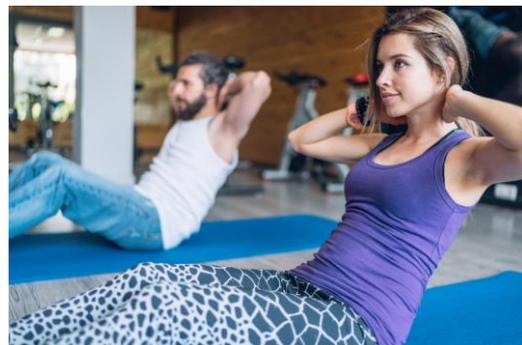
定員

15名 最少催行人数2名

自ら作って
動いて
習得

顧客の
ニーズに
対応できる

集団を
指導する
技術の向上



主催



公益社団法人
日本フィットネス協会

TEL 03-6240-9861 (平日9:30～12:00、13:00～16:00)

E-Mail gfi@jafa-net.or.jp 講座のお申込みは[こちら](#)>>>>>>



グループエクササイズ
フィットネスインストラクター

レジスタンスエクササイズ

効果的なプログラムの流れと指導法

現場で実技指導をするフィットネス指導者のために、指導スキルの向上を図る講座です。
これから指導をする方や、指導について見直し、復習をしたい方におすすめの講座です。

開催日 2025年 3月23日 日

講座詳細	講師
<p>● 10:00～11:30 (90分) 実技講習</p> <p>効果的なプログラムの流れと指導法 《レジスタンスエクササイズ》</p> <p>健康・体力づくりを目的としたレジスタンスエクササイズプログラムを作成するために知っておくべき事柄と、効果的な指導法を学び、指導の実演、ドリルを通して習得いただきます。</p>	<p>高木 香織</p> <p>JAFAL理事 GFIエグゼクティブ GFIディレクター</p>

会場 トータルコンディショニングセンター

〒910-0015 福井県福井市二の宮2丁目28-21
セントラルヴィレッジ1F

お申込み

[JAFALオフィシャルコンテンツサイト](#) (外部システム) から
お申し込みください。
(要ユーザー登録。登録後、右のリンク、QRコードからお申込み画面に
アクセスができます)

お申込みフォーム



受講料お支払い方法

クレジットカード・銀行振込・コンビニ払いよりお選びください

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。

GFIスキルアップセミナー

検索

[レジスタンスの資格、
GFIの詳細はこちら](#)
>>>>>>



公益社団法人
日本フィットネス協会

お問い合わせ
E-mail gfi@jafa-net.or.jp