

エアロビクス指導をスムーズに展開

プログラムを
作成の
ヒントを得る
実践講座

GFIスキルアップセミナー

コンビネーション -インサート法の活用-



講座で目指す指導スキル

- ・筋バランスの良い32カウントのシンメトリーコンビネーションを習得する。
- ・インサート法を用いて左右の筋バランスよく、運動強度を維持しながら展開していくことができる。

こんな方におススメ！

- ✓ 曲の構成に合わせたプログラムを作りたい
- ✓ 左右対称のコンビネーションを構成したい
- ✓ 適切な強度のエクササイズを提供したい

開催日

2025年 **8月23日** **土**

時間

13:20~14:50

会場

IKE・BIZとしま産業振興プラザ

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-37-4

受講料

JAF A 会員 または GFI有資格者 3,630円
一般 4,840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
(認定番号 256433)

定員

20名 最少催行人数4名

作って
動いて
習得

様々な
対象者に
対応できる

指導技術の
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 講座の詳細は>>>>>>



グループエクササイズ
フィットネスインストラクター

GFIスキルアップセミナー エアロビックダンス コンビネーション -インサート法の活用-

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です。

開催日 2025年 **8**月 **23**日 土

講座詳細	講師
● 13:20～14:50 (90分) 実技講習 コンビネーション-インサート法の活用- 《エアロビックダンスエクササイズ》 指導の実演、プログラム作成のワークを通して通して指導スキルを習得いただきます。 ・筋バランスの良い32カウントシンメトリーコンビネーションを習得する。 ・32カウントシンメトリーコンビネーションを、インサート法を用いて左右の筋バランスよく、運動強度を維持しながら展開していくことができる。	高田 朝美 GFIエグザミネーター GFIディレクター

会場 [IKE・BIZとしま産業振興プラザ](#)

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-37-4
池袋駅西口より徒歩約10分、メトロポリタン改札より約7分

お申込み

[JAFA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)

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

[お申込みフォーム](#)



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

[エアロビックダンスの資格、
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