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 🖴

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

JAFA会員 または GFI有資格者 3,630円 一般 4,840円

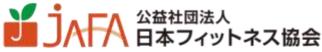
単位

JAFA 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)

疋貝

20名 最少催行人数4名

主催



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>>>>> 作って 動いて 翌得

様々な 対象者に 対応できる

指導技術の 向上







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》	 高田 朝美
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。	GFIエグザミナー GFIディレクター
・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。	GFIテ1レクター
・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。	

会場 <u>IKE・BIZとしま産業振興プラザ</u>

〒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

<u>お申込みフォーム</u>



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

Q検索

<u>エアロビックダンスの資格、</u> GFIの詳細はこちら >>>>>





お問い合わせ E-mail gfi@jafa-net.or.jp