

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

運動強度と ベルカーブを学ぶ



講座で目指す指導スキル

- 運動強度を意図的に変化させるスキルを習得する。
- アップ、キープ、ダウンを意識したプログラミングができる。
- プログラムの展開方法が運動強度に影響することを理解する。

こんな方におススメ!

- ✓ 運動強度を適切に保つ指導がしたい
- ✓ プログラム作成のアドバイスがほしい
- ✓ 現場のレッスンですぐに活用したい

開催日 2025年 9月 15日 月祝

時間 10:30~12:00

会場 熊本YMCAながみねファミリーセンター
〒861-8039 熊本県熊本市東区長嶺南3-1-107

受講料 JAF A会員・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：登録更新に必要な履修単位として、実習1.5単位が認められます
(認定番号：256582)

定員 8名 最少催行人数4名

作って
動いて
習得

適切な
運動強度の
指導

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
運動強度とベルカーブを学ぶ

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9月15日 月祝

講座詳細

●10:30～12:00 (90分) 実技講習

運動強度とベルカーブを学ぶ《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指導スキルを習得いただけます。

- ・運動強度を意図的に変化させるスキルを習得する。
- ・アップ、キープ、ダウンを意識したプログラミングができる。
- ・プログラムの展開方法が運動強度に影響することを理解する。

講師

片山 享子

GFIエグザミネー
GFIディレクター
健康運動指導士

会場 熊本YMCAながみねファミリーセンター

〒861-8039 熊本市東区长嶺南3-1-107

お申込み

JAJFAオフィシャルコンテンツサイト（外部システム）より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 🔍

エアロビックダンスの
指導者資格
GFIの詳細は[こちら](#)>>>

