

指導の基礎・  
基本を学ぶ  
実践講座

# レジスタンス指導を実演して習得 GFIスキルアップセミナー バリエーションと 指導の実際



## 講座で目指す指導スキル

- ・体幹と下肢の主な自重負荷法のレジスタンスエクササイズを学ぶ。
- ・レジスタンスエクササイズ指導の順序を整理し、より安全で効果的な指導ができるようにする。

## こんな方におススメ！

- ✓ 動きのバリエーションを増やしたい方
- ✓ 指導の流れをスムーズに行いたい方
- ✓ 高齢者の運動指導に従事する方

開催日

2026年 **2** 月 **11** 日

水祝

時間

10：00～11：30

会場

**スタディオパラディソ**

〒815-0071

福岡県福岡市南区平和1-2-23 森山ビル4階

受講料

一般5,500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：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：256868)

定員

**10名** 最少催行人数2名

ドリルで  
習得

対象部位の  
姿勢・注意  
点の確認

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](mailto: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

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。

## GFIスキルアップセミナー

# レジスタンスエクササイズ バリエーションと指導の実際

開催日 2026年2月11日 水祝

### 講座詳細

#### ●10:00～11:30（90分）実技講習

#### バリエーションと指導の実際《レジスタンスエクササイズ》

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。

- ・体幹と下肢の主な自重負荷法のレジスタンスエクササイズを学ぶ。
- ・レジスタンスエクササイズを指導する上で理解が必要なポイントをまとめ、各エクササイズの理解を深める。
- ・自重負荷法の負荷の軽減方法を知る。
- ・レジスタンスエクササイズ指導の順序を整理し、より安全で効果的な指導ができるようにする。

### 講師

権藤 路

GFIエグザミナー  
健康運動指導士

会場 スタジオオパラディソ 西鉄平尾駅 徒歩約5分  
〒815-0071 福岡県福岡市南区平和1-2-23 森山ビル4階

### 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）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

指導者資格 GFI  
《グループエクササイズ  
フィットネスインストラクター》  
詳細は[こちら](#)>>>



 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）

お問合せ E-mail [gfi@jafa-net.or.jp](mailto:gfi@jafa-net.or.jp)