

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

2026年 2月 23 日 月祝

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

JAFA会員・GFI有資格者 3,630円
一般 5,500円

単位

JAFA 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: 256877)

定員

10名 最少催行人数2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の講座です。

開催日

2026年2月23日月祝

●10:00～11:30（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。

権藤 路
GFIエグザミナー
健康運動指導士

会場

スタディオパラディソ

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

エアロビックダンスの
指導者資格



GFIの詳細は[こちら](#)>>>