

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

JAF A 会 員 ・ GFI 有 資 格 者 3,630円  
一 般 5,500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：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 スタジオパラディソ 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](#)>>>

