

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

# フリースタイルの 作り方



### 講座で目指す指導スキル

- ・フリースタイルをスムーズに展開させるための手法を理解する。
- ・エアロビックダンスの基本動作をフリースタイルの手法を用いて変化、発展させ、動きを展開していくことができる。

### こんな方におススメ！

- 対象者に応じたレッスンを提供したい
- 変化要素とつなぎのコツを習得したい
- 安全で効果的なプログラムを提供したい

開催日

2026年 2月 23 日 月祝

時間

12:00～13:30

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: 256878)

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 フリースタイルの作り方

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

講座詳細

## ●12:00～13:30（90分）実技講習 フリースタイルの作り方《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通して指導スキルを習得いただきます。

- ・フリースタイルをスムーズに展開させるための手法を理解する。
- ・エアロビックダンスの基本動作を、フリースタイルの手法を用いて変化、発展させ、動きを展開していくことができる

講師

権藤 落  
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ン

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>>>](#)