

指導技術に
必要な
基礎知識を
習得する講座

筋肉と関節運動の関係を理解する GFIスキルアップセミナー 筋・関節運動を 学ぶ



講座で目指す指導スキル

- ・筋肉、骨の解剖学的知識を再学習する。
- ・筋肉と関節運動の関係性を理解する。
- ・レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズのプログラミングが正しく行えるよう基礎知識を整理し理解を深める。

こんな方におススメ！

- ☒ 解剖学の基礎知識を習得、再確認したい方
- ☒ 筋・関節運動の関係性を動いて確認したい方
- ☒ 参加者に対応したプログラム作成を行いたい方

開催日

2026年 **3** 月 **20** 日

金祝

時間

13：30～15：00

会場

IKE・Bizとしま産業振興プラザ

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-37-4

池袋駅西口より徒歩約10分、メトロポリタン改札より約7分

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：256876)

定員

10名 最少催行人数4名

ドリルで
習得

解剖学の
基礎知識の
整理

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・ストレッチングエクササイズ

筋・関節運動を学ぶ

開催日 2026年 **3**月 **20**日 **金祝**

講座詳細

●13:30～15:00（90分）実技講習

筋・関節運動を学ぶ

《レジスタンスエクササイズ・ストレッチングエクササイズ》

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。

- ・筋肉、骨の解剖学的知識を再学習する。
- ・筋肉と関節運動の関係性を理解する。
- ・レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズのプログラミングが正しく行えるよう基礎知識を整理し理解を深める。

講師

高田 朝美

GFIディレクター

GFIエグゼクティブ

会場

IKE・Bizとしま産業振興プラザ

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-37-4

池袋駅西口より徒歩約10分、メトロポリタン改札より約7分

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](#)>>>



JAFA 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