

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 **9** 月 **23** 日 水祝

時間

15：10～16：40

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

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：266482)

定員

12名 最少催行人数5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 seminar@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

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 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-

開催日 2026年 9 月 23 日 水祝

●15:10～16:40（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。

高田 朝美

GFIエグザミナー
GFIディレクター

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 🔍

エアロビックダンスの
指導者資格

GFIの詳細は [こちら](#) >>>

