

\\ グループエクササイズ指導者のための //  
**リズムを活用した  
コンディショニングプログラム展開法**  
~ほぐしとレジスタンス~

こんな方に  
おすすめ!

✓リズムを活用した  
運動に不慣れな方  
へ、アプローチした  
い方

✓グループ指導プロ  
グラムのバリエーシ  
ョンを広げたい方



2024 **10.5** 土 **6** 日



会場：アクション福岡（福岡県福岡市博多区）

講師：藤崎道子（公益社団法人日本フィットネス協会 GFIディレクター）

受講料（2日間／税込）：一般 22,000円

活動応援特別価格で受講料半額

JAF A正会員・健康運動実践指導者有資格者 11,000円

教育単位（2日間）：健康運動実践指導者（指導士）講義2.0/実習8.0

JAF A/GFI 10.0 ACSM/EP 2.0（講義のみ）

体調の維持改善を目的とした運動指導をする機会が増えている昨今、エクササイズの種類やプログラム構成に思い悩むことはありませんか？ 今回は全世代に共通して提供できる「ほぐし」と「レジスタンス」に着目し、さらに、グループエクササイズでこそそのリズムを活用したレッスンにするためのプログラミング展開を、実例を交えて学びます。中高年世代のフィットネス参加が増えている昨今、指導対象者も必然と中高年世代が中心になりつつあるのではないのでしょうか。様々な層の方と接する機会が多い運動指導者に役立つ情報です。

<p>10月5日(土) 10:00~ 16:00</p>	<p>リズムを活用したほぐし運動プログラム展開法 (3講座：講義編/基礎編/指導編)</p>	<p>10月6日(日) 10:00~ 16:00</p>	<p>リズムを活用したレジスタンス運動プログラム展開法 (3講座：講義編/基礎編/指導編)</p>
<p>機能改善及びメンタルケア系エクササイズとして、手軽でありながらリラックスやリフレッシュを即感じることが出来る運動プログラムの理論と指導法を学びます。指導編ではドリルワークを中心にいき、すぐに現場に活かせる形で習得していきます。</p>		<p>レジスタンス運動を楽しみながら行うプログラムの理論と指導法を学びます。音楽との親和性を高めた口コミ対策に応用できる内容です。1日目同様に、指導編ではドリルワークを中心にいき、すぐに現場に活かせる形で習得していきます。</p>	

【日 程】2024年10月5(土)・6日(日)

【会 場】アクシオン福岡

〒812-0852 福岡県福岡市博多区東平尾公園2-1-4

【定 員】40名

【受付期間】令和6年8月6日(火)13:00~10月4日(金)13:00

※銀行振込・コンビニ決済の場合は10月1日(火)13:00まで

(定員に達し次第受付終了)

【受講料(二日間)】一般22,000円

JAF A正会員/健康運動実践指導者有資格者11,000円(クーポン利用)

【教育単位(二日間)】JAF A 10.0/ACSM 2.0(講義のみ)

健康・体力づくり事業財団 講義2.0/実習8.0

●申し込み方法

インターネット申込：下記のページ(または右記QRコードから)へアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。JAF Aウェブサイト(www.jafanet.jp)⇒セミナー・イベント⇒実地開催(会場受講)

※パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。

※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。

※銀行振込およびコンビニ支払いの場合の手数料はご負担ください。

※受講料の決済および支払い後の払い戻しはできかねます。

●開催当日連絡先

090-1054-3683(移動中や受付対応中により受信できないことがあります)

●持ち物

受講票(メールのプリントアウトまたは受信メール画面の提示)、筆記用具、各資格カード(教育単位取得希望のもの)、その他個人で必要と思うもの(昼食等)、他特筆すべきものは開催前にメールにてご連絡いたします。

お気軽にお問い合わせください。

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 FAX: 03-6240-9725