

私たちが

皆さんのカラダづくり、 サポートします！

私たち、JAFANA認定インストラクターは専門分野に沿った知識とスキルを習得しています。
皆さんの目的に合わせて適切なプログラムをご案内いたします。



内閣府が認定した 公益社団法人 日本フィットネス協会 (JAFANA) が養成

公益法人であるJAFANAは、適正なフィットネス指導者を育てるための養成講座から認定試験、そして資格取得後のブラッシュアップまで徹底してサポートしています。指導者としての知識とスキルを保証します。

<認定試験項目の一例>

- 運動生理学
- 運動と栄養・体重管理
- 運動と安全管理、事故・傷害の予防
- グループエクササイズのクラス運営
- 指導能力、実演能力、プログラミング能力…など



6つの分野に沿った集団指導のプロフェッショナル

JAFAsの資格(GFI)は、多様化したニーズに応えるため6つの分野に区分されています。各資格を取得している指導者は、それぞれの専門分野において安全で効果的に集団指導を行うスキルがあることが認定されています。



ヨガ・ピラティス等の
基本となる関節運動

SE
ストレッチング
エクササイズ
(ストレッチングエクササイズインストラクター)

水中でのウォーキング、
筋力トレーニング

AQWI
(アクアウォーキングエクササイズインストラクター)

筋力トレーニング、
ロコモ予防等のための運動

REI
(レジスタンスエクササイズインストラクター)

RE

レジスタンス
エクササイズ

6つの専門分野

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

AQW

アクアウォーキング
エクササイズ

水中での音楽を使った
ダンスエクササイズ

AQDI
(アクアダンスエクササイズインストラクター)

AQD

アクアダンス
エクササイズ

音楽を使った
ダンスエクササイズ、
有酸素運動

ADI
(エアロビックダンスエクササイズインストラクター)

AD

エアロビックダンス
エクササイズ

WE

ウォーキング
エクササイズ

エクササイズとしての
ウォーキング

WEI
(ウォーキングエクササイズインストラクター)



私たちはこんな場所で活動しています

- スポーツ施設
- 介護予防教室
- 学校等の教育現場
- IT、アプリ等の健康関連企業
- 各種フィットネス専門スタジオ
- 通所介護(デイサービス)施設
- 医療機関
- 公共スポーツ関連施設
- 保育施設
- リハビリ施設

お気軽に
ご相談・ご質問
ください

公益社団法人 日本フィットネス協会



〒136-0071 東京都江東区亀戸1-8-3 飯野ビル5階

TEL 03-5875-1035 FAX 03-5875-1057

URL <http://www.jafanet.jp>

Email jafastaff@jafa-net.or.jp

詳しくは、[日本フィットネス協会](#)

[検索](#)