

# 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)

## 資格取得 講習会

質の高いグループエクササイズの  
指導方法を身につけましょう！

エアロビックダンス  
エクササイズインストラクター  
実技講習会

福岡会場

日程

平成27年 12月2日(水)・3日(木)

※最少催行人数:6名

実技講習会 12/2 12:30~14:00 中級(ベーシック)レベル:ADBI  
14:15~16:15 上級(インストラクター)レベル:ADI  
認定テスト 12/3 10:30~13:00 (実技・筆記)

※会場都合により時間が前後する場合があります。

理論講習(筆記テスト対策)は

e-ラーニング

(インターネット動画)にて  
受講ができます。

※10月下旬~

会場

アクション福岡 (福岡県福岡市)

受講・受験料  
(実技のみ)

中級(ベーシック)レベル 受講3,200円 受験3,200円

上級(インストラクター)レベル 受講3,900円 受験3,200円

※中級+上級の同日受講、受験も可能です

※理論講習(筆記テスト対策)のe-ラーニング受講料、テキスト代は別途かかります。

お申し込み詳細はホームページ、裏面をご覧ください

主催:公益社団法人日本フィットネス協会

# 申込方法

インターネット申込

10/22(木)正午～  
受付開始

下記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。

JAFAnetウェブサイト (www.jafanet.jp)

セミナー・イベント

JAFAnet/GFI資格取得講習会・認定テスト

講習会についてのお問い合わせ先

電話: 03-3818-6939 (平日9:30 ~ 17:30)

## 持ち物

・筆記用具(BまたはHBの鉛筆)、電卓(携帯電話不可)、時計、からだにフィットしたエクササイズウェア、シューズ(AD、WEは必携。他種目は任意)、タオル、昼食(詳細は受講票に記載します)

## 受講票

・開催の2週間前から1週間前までに、ご記入いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した「受講票メール」をお送りします。  
・当日、印刷した「受講票メール」、または、メールの受信画面をご用意してご来場ください。

・認定テスト受験の方は受験票を郵送します。

※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。

※開催日5日前になっても受講票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。

【写真・動画・音声の記録について】

JAFAnet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(JAFAnet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、JAFAnet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、公益社団法人日本フィットネス協会内で、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。

## 受講料振込方法

- ・受付確認のメール受信後、7日以内に受講料をお振り込みください。
- ・お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号(受付確認メールでお知らせします)を入力してください(例: 1234キョウカイハナコ)。
- ・認定テストを受験の方は、顔写真を郵送してください(タテ2.5cm×ヨコ2cm 写真裏面に受験日、氏名を記入してください)。

※振込手数料はご負担ください。

※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。

※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。

※受講料お振り込み後の払い戻しはできかねますのでご了承ください。

## 認定登録

認定登録者には、公益社団法人日本フィットネス協会の認定カードを発行します。※別途、登録料(インストラクターレベル合格者の方は登録料とJAFAnet会員年会費)がかかります。

## 資格有効期間・更新

2年ごとに規定の単位数を取得の上、更新

## 受付

公益社団法人日本フィットネス協会

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F

TEL: 03-3818-6939 FAX: 03-3818-6935

受付時間: 月～金曜日 10:00 ~ 16:30 (土・日・祭日は休み)

## 振込先

三井住友銀行 神田支店

普通: No. 901824

口座名: 公益社団法人日本フィットネス協会

## 講座内容

ADBI受講・受験... A~D

ADI受講・受験... A~E

e-ラーニング

### A フィットネス基礎理論 講義約120分 テスト30分 ※保有資格によりテスト免除

フィットネス概論、運動器の基礎解剖学、運動生理学、体力学・トレーニング科学・運動処方、運動と栄養・体重管理、心と運動、運動と安全管理、事故・傷害の予防について学びます。

e-ラーニング

### B グループエクササイズ指導理論 講義約50分 テスト10分 ※GFI有資格者はテスト免除

グループエクササイズ指導の定義と指導者の役割、指導の準備、指導の実際、指導者の動き、クラス運営、グループエクササイズフィットネスインストラクターのプロになるための心得について学びます。

e-ラーニング

### C エアロビクダンスエクササイズ指導理論 講義約60分 テスト20分

エアロビクダンスエクササイズの基礎知識、基本の動き、プログラミング指導法について学びます。

### D ADBI: 中級(ベニック)レベル実技講習 講習会90分 テスト5分

規定動作を正しく行う実演能力と動き、動き方を伝える指導能力について修得します。

### E ADI: 上級(インストラクター)レベル実技講習 講習会120分 テスト3分

課題に合ったエクササイズを指導するプログラミング能力と観察、修正、見せ方の工夫などより高い指導能力について修得します。

## 会場案内

### アクション福岡

〒812-0852

福岡県福岡市博多区

東平尾公園二丁目1番3号



## 単位について

健康運動指導士/  
実践指導者

ADBI 実習1.5単位  
ADI 実習2.0単位

ACSM

ADBI 1.5単位  
ADI 2.0単位

JAFAnet  
(旧単位/GFI単位)

ADBI 1.0単位/2.0単位  
ADI 1.5単位/2.5単位

※上記単位は実技講習会を受講した場合  
※e-ラーニングはJAFAnet単位のみ与



内閣府認定  
公益社団法人  
日本フィットネス協会

〒113-0033

東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F

TEL: 03-3818-6939 FAX: 03-3818-6935