



グライディング ディスク

# Gliding Discs インストラクター養成セミナー

多様化するフィットネスシーンに対応する万能なエクササイズツール。  
グライディングディスクでオリジナルレッスンを!



手や足を乗せて床を滑らせるだけ!  
あらゆるエクササイズが可能



使い方は無限大

受講修了者には「グライディングインストラクター」認定証が付与されます。

	兵庫開催	東京開催
日程	2019年7月17日(水) 18日(木)	2019年7月27日(土) 28日(日)
会場	尼崎市記念公園ベイコム総合体育館 (兵庫県尼崎市)	専門学校社会医学技術学院 (東京都小金井市)
講師	尾陰由美子 (JAFA業務執行理事、GFIディレクター・エグゼクティブ)	山田多佳子 (JAFA/GFIディレクター)
定員 (各会場)	20名 ※定員になり次第受付終了	
受講料 (税込)	12,000円 (JAFA会員10,000円) ※フロア用グライディングディスク1セット・小冊子付き (定価2,800円 (税抜))	

グライディングディスク (GD) は、2004年にアメリカ西海岸におけるフィットネスコンベンション「IDEA」で紹介され、欧米で人気の円盤状のフィットネスツールです。手や脚の下に敷き360度、どの方向へも滑らすことができ、その使い方は無限大。さまざまな効果を生むことが可能です。手ごろな価格と、持ち運びやすさも魅力です。

## セミナーカリキュラム

		講座内容	形式
1日目	17:30~18:00	グライディングディスクの特徴と基本運動	講義
	18:00~20:30	エクササイズの実践① (座位、立位 他)	
2日目	17:30~19:00	エクササイズの実践② (横臥位、仰臥位 他)	実技
	19:00~20:30	グループレッスンの構築と指導シミュレーション	

ストレッチやレジスタンスだけでなく、ヨガやピラティスなどにも活用できます。この機会にグライディングディスクの指導ノウハウを吸収して指導者認定を手に入れ、安全性・効率的・独自性を追求したオリジナルレッスンを！

※「グライディングディスクインストラクター」の称号には認定継続条件はありません。

## 申込要綱

### 1. インターネット申込

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。

JAFaウェブサイト(www.jafanet.jp)

⇒セミナー・イベント

⇒グライディングディスクインストラクター養成セミナー

※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。



開催会場  
〈兵庫会場〉

尼崎市記念公園ベイコム総合体育館  
(兵庫県尼崎市)

〒660-0805 尼崎市西長洲町 1-4-1

●尼崎(東海道本線)駅 南口出口から徒歩約10分

●尼崎(阪神線)駅 北出口から徒歩約22分

●大物駅 北出口から徒歩約26分

### 2. 受講料のお振り込み (受付確認のメール受信後5日以内)

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)。

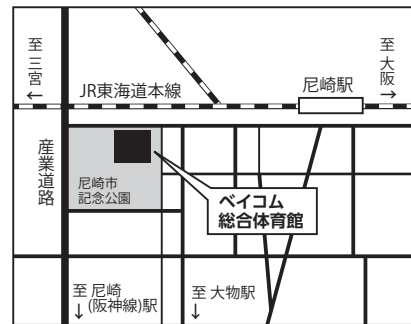
※振込手数料はご負担ください。

※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ません。

振込先 三井住友銀行 神田支店 普通 901982  
口座名:公益社団法人日本フィットネス協会 実践口



### 3. 受講票

開催の約1週間前に、ご登録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、受講票をプリントアウトするか、メールの受信画面をご用意してご来場ください。

※開催日3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。

※銀行振込控えは、受験票メールと併せることで、領収証に代わるものとして認められていますので、必ず保管してください(領収証のご郵送はいたしません)。

### ●単位について (2日間の合計)

JAFa/GFI	7.0
健康運動指導士	講義 0.5
健康運動実践指導者	実技 5.5
ACSM/EP-C	0.5 (講義のみ)

#### ●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きます。

開催会場  
〈東京会場〉

専門学校社会医学技術学院  
(東京都小金井市)

〒184-8508 東京都小金井市中町 2-22-32

●JR中央線東小金井駅 下車徒歩約3分



●開催当日連絡先 090-1054-3683

#### ●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、JAFa会員カード(会員の方のみ)、各資格カード(単位取得希望のもの)、その他は受講票メールでご案内します。

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

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5F

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

この機会にJAFaの会員になりませんか? たくさんの特典があります。どなたでも会員になれば、入だけで社会貢献をしたことになります。

受講や入会のお問い合わせは

JAFa

検索