

JAFa Fitness College 2014

～ 魅 mi ～

2014年

9月8日(月)～10日(水)

会場

東京ビッグサイト西ホール1・2
(ダイエット&ビューティーフェア2014併催)

主催

公益社団法人日本フィットネス協会

後援

公益財団法人健康・体力づくり事業財団
健康日本21推進全国連絡協議会
特定非営利活動法人 NSCAジャパン

協力

特定非営利活動法人 日本Gボール協会

企画協力

UBMメディア株式会社

みられる者として、
魅せる者として、
磨き、輝く。

進化するJAFASeminar

多様化したフィットネスシーンに
対応する指導者をバックアップ!

専門性

登録更新講習会

JAFAS資格及び健康運動指導士・健康運動実践指導者資格の資格更新をするための短期集中型の講習会。一つのテーマを二日間集中的に学び、資格更新に伴う指導スキル向上を図ります。資格継続に必要な教育単位をまとめて取得できる人気のシリーズです。

MANABI

MICHI

FORUM

Fitness College

多様性

指導者として持ち合わせるべき能力【知識】【技能】【能力】を身につけ、自らの指導に磨きをかけることを目的とし、自分の未来を創造していく「得意分野構築」のためのセミナーです。

色々なセミナーの集合体。様々な分野・経験の方が一堂に会します。指導者としての展望・自信を確かなものにしていただくためのセミナーです。

あらゆるフィットネスシーンを網羅した指導者が一堂に会す勉強&交流の場。グループ指導からパーソナル指導、シニアフィットネスからベビーフィットネス、初級者向けから上級者向けまでと多種多様に用意され、JAFASeminar最大規模で開催しています。

異業種とコラボレーションすることにより健康維持増進のための多角的な情報をキャッチできる場として開催しています。一般の方も参加しやすい体験レッスンもあります。

詳しくはJAFASホームページで!

JAFASFITNESS 学

KSA! Knowledge(知識)
Skill(スキル、技能)
Ability(能力)

が身につく集中講座

各指導者資格の単位を取得できます

関西会場 7月30日(水)~8月2日(土)
ベイコム総合体育館(兵庫県尼崎市)

~MANABI~

東海会場 9月1日(月)~4日(木)
枇杷島スポーツセンター(愛知県名古屋)

東北会場 11月7日(金)~9日(日)
元気フィールド仙台(宮城野体育館)(宮城県仙台市)

東京会場 12月6日(土)~10日(水)
新宿区立新宿スポーツセンター(東京都新宿区)

広島会場 12月17日(水)~19日(金)
広島県立総合体育館(広島県広島市)

JAFASAQUA

SuperBrush-Up 2014

~水と親しみ、水を感じる。水と触れ合い、水を楽しむ。~

2014年8月3日(日)

予約受付期間 5月9日(金)~7月18日(金)

東急スポーツオアシス 心斎橋店

詳しくはJAFASホームページで!

GFI資格認定テスト・教習ワークショップ いよいよスタート!

各種目日程裏面に。



とは?

日本を健康にする
プロフェッショナル集団
~グループ指導者を
育てる老舗団体です~

エアロビクスを健全に普及・発展させることを目的に、1983年に日本エアロビックフィットネス協会(JAFAS)が誕生しました。グループエクササイズ等の普及と、指導者の資質向上に尽力しています。2007年には日本フィットネス協会に名称を変更し、エアロビクスだけではなく、アクアエクササイズやフィットネスウォーキングなどの指導者資格も発行し、国民の健康増進に寄与しています。



ADI エアロビックダンス エクササイズ インストラクター	REI レジスタンス エクササイズ インストラクター	SEI ストレッチング エクササイズ インストラクター	WEI ウォーキング エクササイズ インストラクター	AQWI アクアウォーキング エクササイズ インストラクター	AQDI アクアダンス エクササイズ インストラクター
ADBI エアロビックダンス エクササイズ ベーシック インストラクター	REBI レジスタンス エクササイズ ベーシック インストラクター	SEBI ストレッチング エクササイズ ベーシック インストラクター	WEBI ウォーキング エクササイズ ベーシック インストラクター	AQWBI アクアウォーキング エクササイズ ベーシック インストラクター	AQDBI アクアダンス エクササイズ ベーシック インストラクター

※2014年度より、指導者資格制度を改定しました

コンディショニング系

W-1 8日(月) 10:10~11:40

秦 真理子

JAJA/ADD・ADE・AQI
健康運動指導士

皮膚YOU DO カラダクラク・プレコンディショニング
～なでてさすってつまむだけ。らくちんボディマジック大公開～



アンチエイジングに重要なのが運動をすること。しかし間雲に運動をすればよい訳ではありません。つらい運動は、返ってストレスが増えたり、あげくに体を壊してしまったり。こうなるとは運動の意味がありません。そこでマジック。アチラをナテナデ、コチラをスリスリ。ちょっとつまんでプルプルすれば、すぐに楽にスムーズな動作が手に入ります。これからはラクなカラダで運動しましょう。

エアロビクス系

W-4 8日(月) 10:10~11:40

鈴木 悠

JAJA/ADE
A.E.C.エアロビクスインストラクター養成コース講師

参加者を惹きつける動作テクニック
～美しくメリハリのある動作を身に付けよう～



集団プログラムで一度に多くの参加者を安全で効果的な運動へと導く為には、インストラクターの正しい動作がとても大切ですね。今回は、正しい基本動作に加えて更に一步踏み込み、「魅せるテクニック」をご紹介します。エネルギーの出し方やメリハリの付け方を工夫することによって、より参加者を惹きつけることができ、レッスン参加への継続につなげていけることでしょうか。「惹きつける動作」を習得していきましょう。

コンディショニング系

W-6 8日(月) 13:40~15:10

有吉 与志恵

JAJA 東京都代議員
NPO法人日本体調改善運動普及協会 会長

美脚のためのフットコンディショニング
～筋肉を整えるだけで美しい脚、動かしやすい脚が手に入る～



女性の多くは脚・足に何らかの悩みを抱えています。その悩みに必ず答えられる、筋肉を整えるという運動方法のご紹介です。筋肉を整えることで、むくみ、冷えの改善、脚の形を整える事が容易にできるのです。女性雑誌に年間65本紹介されるこのコンディショニング(整える)という方法を脚と足にフォーカスしました。その場で変化を感じられる、このメソッドは、グループ指導にも、パーソナル指導にも活かせる指導法です。

ピラティス系

W-2 8日(月) 10:10~11:40

林 若菜

Wakana Studio代表

骨盤底筋群の機能解剖とピラティス・エクササイズへの応用
～様々なアプローチによる気づきと変化の体感～



身体を支えるコアの筋肉の中で今回は骨盤底筋群に焦点をあて、インナーユニットの復習、骨盤底筋群の基礎解剖、タッチングやイメージ、キューイングを使ってどのように骨盤底筋を意識し、どのようにエクササイズに繋げていくかをお伝えします。骨盤底筋を意識することによってエクササイズの前後で姿勢や体の感じ方がどう変化するか体感していきます。

コンディショニング系

W-7 8日(月) 15:25~16:55

小林 香織

JAJA/ADI
一般社団法人日本マタニティフィットネス協会理事兼チーフディレクター

更年期世代におけるエイジング・フィットネスアプローチ
～更年期世代が健康的な美しさを重ねるための運動方法の提案～



全ての女性が通る更年期は、環境の変化により心身に不調をきたす時期です。ある調査では女性の約8割が更年期障害に対する不安があると答えています。ネガティブなイメージのある更年期ですが、更年期があるからこそその気付きは、自分らしいエイジングのために必要です。更年期症状の予防・改善やポスト更年期に向けて必要なセルフケアにつながるストレッチやトレーニング法をご紹介します。

ヨーガ系

W-5 8日(月) 13:40~15:10

沖田 裕子

一般社団法人日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
助産師

花と月音のヨガ
～お花と月と音で女性を磨く～



普段のヨガレッスンにアクセントを加えてみませんか?草花達の癒しのエッセンス入りクリームで氣の流れを整えるセルフマッサージ(膝下)、月の満ち欠けに合わせて開閉する骨盤をアーサナで調整。そしてシンキングボウルの音の響きで、自然と調和しカラダが本来持っているチカラを引き出す。より深い安らぎへと導くヨガレッスン提供のためのヒント満載です!

シニアフィットネス系

W-8 8日(月) 15:25~16:55

有吉 与志恵

JAJA 東京都代議員
NPO法人日本体調改善運動普及協会 会長

シニアの歩きを支えるフットコンディショニング
～転倒予防にも役立つドクターと検証した筋肉の整え方～



昨年1年かけて「骨粗鬆症患者為の転倒予防」のエビデンスを取らせていただき、学会で発表させていただきました。その内容のご紹介をします。ドクターの共同研究で、高齢者の身体の特徴とその対処法も開発できました。最終的には、元気に歩く事が目標です。脚・足の筋肉を整えることで、歩きを安定させることができます。高齢者指導にも活かれますし、歩きを洗練したい方にも役立つ内容です。

～ Fan Lesson～ コンディショニング系

L-3 8日(月) 11:55~12:55

木ノ下 のり子

JAJA/ADD・ADE
健康運動指導士

キレイ&輝く自分になる『フリージングエクササイズ』
～ オフィス時間を活用して美しく変わる!～



現代の働く女性は毎日忙しく、冷えやむくみ、肩こり首こり、頭痛、便秘、生理不順等カラダの不調を抱えていますよね。そんな不調とさよならしたい女性に向けた、オフィスでも出来る「セルフエイジングケア」のご紹介です。椅子に座って気軽に出来るエクササイズを是非ご体験下さい!キレイ&輝く自分になるために必要な日常生活での秘訣もこっそり...お伝えします (*^_^*)

健やかであるための Fitness

美しくあるための Exercise

魅せる

Attractive

2014 東京

Change
変わる

健やかで

美しくあり続けて

欲しいから……

Brightness

輝き

JAJA Fitness Collegeで
A・B・Cを掴む!!

		10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00
9月8日	A会場 (1F) 定員25名	W-1 素真理子 皮膚YOU DO カラダクラク・プレコンディショニング				L-3 木ノ下のり子 キレイ&輝く自分になる「ブリージングエクササイズ」				W-5 沖田 裕子 花と月音のヨガ				W-7 小林 香織 更年期世代におけるエイジング・フィットネスアプローチ																
	B会場 (2F) 定員25名	W-2 林 若菜 骨盤底筋群の機能解剖とピラティス・エクササイズへの応用				W-4 鈴木 悠 参加者を惹きつける動作テクニック				W-6 有吉 与志恵 美脚のためのフットコンディショニング				W-8 有吉 与志恵 シニアの歩きを支えるフットコンディショニング																
9月9日	A会場 (1F) 定員25名	W-9 山田 多佳子 椅子でe気持ちのヨーガメソッド				L-11 MIKA(村越美加) グラヴィティーヨガ				W-13 百瀬 和子 「美姿勢体操」でエイジングケア				L-15 百瀬 和子 見た目が大事! 「美姿勢体操」で老け防止!																
	B会場 (2F) 定員25名	W-10 亀田 まゆ子 ストレスフリーのためのボールストレッチ				W-12 野口 克彦 高齢者のストレッチ指導方法				W-14 小松 真太郎&天雲 勇樹 美しい動きの魅せ方・惹きつけ方				W-16 白木 和恵 骨盤/骨盤底を解放しよう!																
9月10日	A会場 (1F) 定員25名	W-17 中村 尚人 機能解剖と生理学からみたヨーガの意味とその指導				L-19 倉方 てる美 Cool Walking!				W-21 石井 完厚 機能解剖からみた美脚メイキング				W-23 小山内 映子 シニア向け座位(椅子)筋トレと姿勢改善ストレッチ・コアコンディショニング																
	B会場 (2F) 定員25名	W-18 中村 眞二 ベアーヘッズ~動軸を用いた効果的な運動連鎖プログラム				W-20 穂積 典子 究極のアンチエイジング、エアロビクス再考!				W-22 宗宮 宏次 エアロビクス指導スキルアップ				W-24 田中 いずみ ナチュラルコアムーブメント																

■エアロビクス系 ■ピラティス系 ■コンディショニング系 ■シニアフィットネス系 ■ヨーガ系 ■ファンレッスン

レベル別講座選択の目安

Basic 基礎的講座

Advance 応用的講座

目的別プログラム選択の目安

運動初心者指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座	高水準の運動指導を行うための専門性の高い講座
パーソナル指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座	高齢者指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座
グループ指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座	運動指導の基礎や、幅広い知識・技術を習得できる講座

講座参加費/各種資格における取得可能単位数

講座コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動指導士/ 健康運動実践指導者	ACSM/HFS	JAJA
W	90	3,600	3,100	実習 1.5単位	1.5単位	1.0単位/2.0単位
L	60	500	500	—	—	—

■上記以外の団体の教育単位認定講座

日本Gボール協会	グループ1P	W-10, W-23
NSCAジャパン	0.15CEU(カテゴリーA)	W-12

コンディショニング系

W-10  9日 10:10~11:40

亀田 まゆ子

NPO法人日本Gボール協会セミナーリーダー
健康運動指導士

ストレスフリーのためのボールストレッチ
～スモールGボールならではの活用法～



指導経験の長さや多さ、また指導されている対象に関わらずどなたでもご参加ください。スモールGボール(ソフトギムニクボール)を使うことで、スタジオ、日常生活、オフィス環境など様々なシーンにおいてストレッチの幅が広がります。ボールを使うことのメリットを整理しながら、実技を通してボールストレッチの心地よさを実感してください。いつでもしなやかなからだ、ボールのようにまるいところでありたいですね。

エアロビクス系

W-14  9日 13:40~15:10

小松 真太郎
天雲 勇樹

JAJA/AQS. AVIA セレクトインストラクター
六本木香和ショーダンサー

美しい動きの魅せ方・惹きつけ方
～フィットネスインストラクター&ショーダンサー～



小松真太郎 天雲勇樹

近年、ダンス系プログラムが多くなっています。皆さんは動きを「美しく」「魅せる」ためにどのような工夫をしていますか?このワークショップでは機能解剖学を元に動きをどのように美しく魅せるかをお伝えします。また、今回はショーやイベントなどでも活躍中のダンサー天雲勇樹さんをお迎えし様々な経験から、動きでお客様を惹きつけるポイントをお伝えします。ダンス系プログラムの指導者はもとより、これからチャレンジされる方にもおすすめのクラスです。

コンディショニング系

W-16  9日 15:25~16:55

白木 和恵

ACSM/HFS
助産師

骨盤/骨盤底を解放しよう!
～締めるより、全身で伸びて引き上げる!～



女性の美容と健康と言えば『骨盤』!骨盤の歪み=全身の歪み。今回は『全身の中心としての骨盤』『直立二足のヒトにとっての骨盤/骨盤底と呼吸/腹圧』という捉え方の中で、真の美しいエイジングとは何かを考えましょう。美しいエイジングのためのシンプルで効果的なセルフコンディショニングの方法とその指導を、運動指導者及び助産師としての立場からお伝えします。ご自身のケア、日頃の指導にお役立てください。※フェイスタオルをご持参ください。

ピラティス系

W-13  9日 13:40~15:10

百瀬 和子

JAJA/ADD・ADE
ピラティススタジオMOMO代表

「美姿勢体操」でエイジングケア
～ピラティスで軸を引き伸ばす～



姿勢が悪ければ、元気が無く老けて見えます。逆に、姿勢が良ければ、美しく若々しく見えます。良い姿勢とは、どんな姿勢なのか?良い姿勢を取るための利点は何なのか?を解説し、良い姿勢を取るための「ピラティス」を活用した体操をご紹介します。肩甲骨を運動させ、軸を引き伸ばしながら体幹を動かす感覚をつかみましょう。30cm×70cm程度のタオルをご持参下さい。

シニアフィットネス系

W-12  9日 11:55~13:25

野口 克彦

CSCS*D
NSCA-CPT*D

高齢者のストレッチ指導方法
～静的ストレッチから動的ストレッチへの展開～



高齢者に対する運動指導を行っている運動指導者を対象に、高齢者に対する運動指導において重要な要素となる加齢に伴う関節可動域の減少を改善するためのストレッチ指導時に配慮すべきポイント、静的ストレッチから動的ストレッチへの展開方法をご紹介します。高齢者を対象とした運動指導におけるウォーミングアップとして活用出来るストレッチ指導方法について学んで頂けます。

ヨーガ系

W-9  9日 10:10~11:40

山田 多佳子

JAJA/ADD
廣池ヨーガ/師範

椅子でe気持ちのヨーガメソッド
～無理なく美的にカラダを伸ばしましょう!～



キッチンで!オフィスで!ちょっとしたすき間で!椅子に腰かけ手軽にヨーガのポーズを行なうメソッドとしっかり動くメソッドを学習します。心地よくカラダが伸びココロもゆったり落ち着きます。カラダが硬い方、年配の方でも安心して行える内容です。指導現場はフィットネスクラブ以外にも企業の会議室や自主サークル、高齢者施設でのニーズがあります。

～ Fan Lesson ～ ヨーガ系

L-11  9日 11:55~12:55

MIKA(村越美加)

JAJA/ADE
全米ヨガアライアンス(yoga Alliance E-RYT200)

グラヴィティーヨガ
～ココロとカラダを美しくするヨガグラヴィティーヨガ～



グラヴィティーヨガは、身体的・精神的ストレスを、自重(グラヴィティ)により緩め、ボルスターやベルト等の補助用具を使用し、より効果的、かつ正確に骨格を整えながらボディメンテナンスを行うヨガです。ヨガが初めての方や年齢に関係なく、どなたにでもご参加いただけるクラスです。メディアでも注目されている新しいスタイルのヨガを体験してみませんか?

～ Fan Lesson ～ ピラティス系

L-15  9日 15:25~16:25

百瀬 和子

JAJA/ADD・ADE
ピラティススタジオMOMO代表

見た目が大事!「美姿勢体操」で老け防止!
～背骨を引き伸ばし、肩甲骨を動かす～



良い姿勢の人は、美しく若々しく見えます。良い姿勢は、外観(見た目)を良くするだけではなく、細胞を元気にします。良い姿勢とは、どんな姿勢なのか?を解説し、姿勢を良くするための呼吸法と、ピラティスを活用した体操をご体験下さい。講師も50代半ば、楽しく美しくエイジングケアをしていきましょう!30cm×70cm程度のタオルをご持参下さい。

コンディショニング系

W-18 専 高 B 10日(水) 10:10~11:40

中村 真二

JAJA/ADD
ルネサンスシニアエグゼキュティブアドバイザー

ベアーヘッズ
～動軸を用いた効果的な運動連鎖プログラム～



身体機能を改善・向上させる運動連鎖を促進するには「立つ・歩く・座る」のADL(日常生活動作)への働きかけが重要であると考えます。このセミナーでは「ベアーヘッズ(熊の頭の形状ハンドルをもつ動軸)」というツールを用いて、その3つのポジションでの正しい関節および筋活動機能を「くせづけ」する運動プログラムをご紹介します。機能解剖的イメージキューを引用しながら展開する本プログラムは他のフィットネスプログラムにも十分ご活用いただけるノウハウが包含されています。お楽しみください。

エアロビクス系

W-20 専 A 10日(水) 11:55~13:25

穂積 典子

JAJA/ADD
東急フィットネスクラブAXIA 取手チーフインストラクター

究極のアンチエイジング、エアロビクス再考!
～目指せ継続率100%の初心者クラス～



エアロビクス初心者の方に「右左が合わなくて難しい」と言われたことはありませんか?私達が普段口にしてる「右から歩きましょう」という言葉はスタジオの中だけの常識です。『スタジオの常識』を白紙に戻し、初心者の特性をとらえ、初心者目線に立ったわかりやすさとは何かを追求しませんか?「出来た!」という成功体験は運動の継続に、エアロビクスの人気復活につながるはずです!

コンディショニング系

W-21 専 A 10日(水) 13:40~15:10

石井 完厚

美姿勢・美脚スペシャリストチームRRR代表
2013&2014 ミスユニバースジャパン・ビューティーキャンプ講師

機能解剖からみた美脚メイキング



O脚やX脚、太ももやふくらはぎの筋肉太りなど、女性にとって「脚」の悩みは数多く存在します。パーソナルトレーナーとして、そういった悩みにどう対応し、どのようなエクササイズを提供すべきなのか?この講座では、美脚を手に入れるために必要な要素を機能解剖の側面から紐解き、現場で使えるエクササイズとともにお伝えいたします。

エアロビクス系

W-22 専 B 10日(水) 13:40~15:10

宗宮 宏次

JAJA/ADD・ADE
ゴールドジム原宿東京/表参道東京/渋谷東京スタジオディレクター

エアロビクス指導スキルアップ
～初心～初級者にとって分かりやすい指導とは?～



エアロビクス指導に自信を付けたい方や指導を始めたい方など、ブラッシュアップを期待する指導者向けワークショップです。このワークショップでは、基本ステップを考察し、それらをより分かりやすく伝達する為のポイントをご紹介します。エアロビクス指導において手本となる動きは必要不可欠。実際の指導現場を想定した動きの魅せ方についても考えていきましょう。初心～初級クラスの指導力アップが期待出来ます。

ヨーガ系

W-17 専 A 10日(水) 10:10~11:40

中村 尚人

一般社団法人 日本ヘルスファウンデーション協会代表理事
理学療法士

機能解剖と生理学からみたヨーガの意味とその指導



ヨーガの中でのアーサナとはいったい、どのような意味を持っているのでしょうか。ただポーズをとるだけでいいのでしょうか。アーサナの意味を解剖学や生理学の視点から紐解き、効果的なアーサナ指導を目指します。心と体の両方に働きかけるアーサナの奥深さを自ら感じ、根拠を持って指導者として伝えられるようになることを目標としたクラスで難しい講義よりも実技を中心とした体験型となります。アーサナのプラクティスを始めて間もない方もご参加ください。

エアロビクス系

W-24 専 B 10日(水) 15:25~16:55

田中 いずみ

ACSM/HFS
NIKE マスタートレーナー

ナチュラルコアムーブメント
～強くしてしなやかな使えるカラダへ導こう!!～



日常生活や運動時の動作を行う際の要となる脊柱、肩甲骨、股関節&骨盤を中心とした関節や関連する筋肉の機能的な動きの理解を深め、エクササイズバリエーションや動作テクニックと、よりスムーズにプログラムに組み込んでゆく為のコツをご紹介します。エアロビクスやコンディショニングなどグループ指導におけるW-UPやメインエクササイズにご活用頂ける内容となります。

シニアフィットネス系

W-23 高 球 B 10日(水) 15:25~16:55

小山内 映子

NPO 法人らくらく健康隊理事長
日本Gボール協会セミナーリーダー

シニア向け座位(椅子)筋トレと姿勢改善ストレッチ・コアコンディショニング
～気軽に簡単な体操で健やかシニア!～



高齢者さん向けクラスをこれから開始する、興味のあるインストラクターや現在実施中の方に向けた講座です。高齢者さんの対象はご自身で椅子に座れる身体レベル以上の方向けです。座位(椅子)で行ってゆきますが、基本の目的は立つ・歩く為の筋力を整える事です。楽しくマイペースで真剣に、介護されない老後を目指して鍛え、いつまでも若々しく日常や趣味を楽しめる筋力レベルを目指し、同時にシニアにも有効なストレッチやコアコンディショニング運動もご紹介します。

～Fan Lesson～ コンディショニング系

L-19 球 B 10日(水) 11:55~12:55

倉方 てる美

JAJA/ADD・ADE・AQI
健康運動指導士

Cool Walking!
～歩きかたを変えれば すべてが変わる～



「歩く」とは、重力に逆らってカラダを運ぶ手段です。この時、すべての部位(脚、腕、上半身、下半身)が協調して動きます。歩行能力は、コーディネーションの基本です。カッコ悪い歩きかたで残念な人にならないために、本来の体の使いかたを理解し、Cool(いけてる、カッコいい)なWalkingを実践。変化に気づいていただきます。手軽にできるコンディショニングも紹介します。

参加申込方法

一般の受付開始日に先駆けて、**JAF A 会員のみの特典として“先行予約”を受け付けます!**

JAF A 会員

JAF A 会員先行予約期間 7月10日(木) 10:00 ~ 16:30 ☎0120-987-939(JAF A セミナー事務局)

- 電話でお申込みください。参加申込用紙は、電話予約後5日以内にお送りください。(FAX送信可)
- ご自身以外のお申込みの場合、その方がJAF A 会員なら併せて先行予約することができます。その際、全員のJAF A 会員番号をお知らせください。

- 各講座には、先行予約の“定員枠”を設けています。定員枠が一杯になった場合は、一般予約にてお申込みいただくこととなりますので、ご了承ください。
- 先行予約でお申込みされてから、**5日以内**に受講料をお振込みください。お振込みが確認できない場合は、キャンセルとみなされる場合があります。

1. 参加クラスを決めた後、電話でお申込みください。

- **一般受付開始: 7月11日(金)**
JAF A セミナー事務局 ☎0120-987-939
電話番号はお間違えないようご注意ください。
- **受付時間: 10:00 ~ 16:30(土、日、祭日を除く)**
予約受付番号をお伝えいたします。※定員になり次第締切ります。
※JAF A 会員・ADI資格をお持ちの方には、登録番号をお尋ねいたしますので、事前にご確認ください。

2. 電話予約後5日以内に参加申込用紙をお送りください。

このパンフレットの「参加申込用紙」に必要事項をきれいに記入し、下記宛に郵送、またはFAXにてご送付ください。
公益社団法人日本フィットネス協会 JAF A セミナー事務局
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
FAX: 03-3818-6935

3. 電話予約後5日以内に参加費をお振込みください。

- ※振込み手数料はご負担ください。
- ※振込みの際、氏名の前に**予約受付番号**を入れてください。
三井住友銀行 神田支店 普通: No.1882502
- 座名: **公益社団法人日本フィットネス協会**
※企業名、団体名で振込む場合は、協会まで事前にご連絡ください。
- ※**上記期限を過ぎますと、キャンセルとさせていただきますので、ご注意ください。**
- ※参加費のお振込み後にキャンセルされても、ご返金はいたしかねますのでご了承ください。

4. 受付終了: 2013年8月25日(月)

- 5. 受講チケットは、**8月中旬**より順次発送いたします。当日必ずご持参ください。チケットは、再発行いたしませんので、大切に保管してください。

会場のご利用について

- スタジオ会場は内履きが必要です。また、**身体を冷やさないための上着**をご持参ください。
- ドライヤーのお持ち込みはご遠慮ください。

写真・動画・音声の記録について

JAF A 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(JAF A 事務局)と、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、JAF A 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。

個人情報の取扱いについて

参加申込用紙に記載された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きますことがあります。
今後、DM等の告知を希望されない場合は、参加申込用紙の末尾に記載されている「□私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。」という文言の□欄にレ印を入れてください。

公益社団法人 日本フィットネス協会 (=JAF A) 正会員募集中!

フィットネスエクササイズの普及と発展を目的としてフィットネスという言葉が生まれた創生期より「運動生理学者」や「ダンスエキスパート」らとともに指導法の確立、テキストの刊行、インストラクター資格の発行などを通じて常に様々な分野、多岐にわたる専門家、団体とのつながりをもつJAF A は業界屈指のネットワークを持ち、公的機関からも長年の実績を認められています。

多種多様なプログラムに対応しなければならないフィットネス指導者だからこそ、JAF A に所属し息の長いインストラクター・トレーナーとして活躍を続け「健康づくり」に貢献していきましょう!!

※JAF A 認定資格を有さなくても会員になることはできます。

★会員特典もさまざま! 詳細はHPをご覧ください。

今すぐお申し込みで、JAF A 主催セミナー会員料金で受講可(今回同時入会より適用)

日本フィットネス協会

検索

JAF A Fitness college 2014 ~ 魅mi ~ 申込用紙

フリガナ 氏名	JAF A 会員 No.	ADI No.	JAF A AQUA No.	予約受付 No.																								
西暦 年 月 日生(男・女) 血液型 型	GFI No.	運動指導士 No.	実践指導者 No.	その他																								
住所 〒	運動指導歴	TEL	携帯TEL																									
勤務先 〒	勤務先住所 〒	勤務先TEL	領収書宛名(必要な方のみ)																									
■お申込み講座(○で囲んでください) W-1 W-5 W-9 W-13 W-17 W-21 W-2 W-6 W-10 W-14 W-18 W-22 L-3 W-7 L-11 L-15 L-19 W-23 W-4 W-8 W-12 W-16 W-20 W-24																												
■参加費 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>一般</td> <td>会員</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>W</td> <td>3,600</td> <td>3,100</td> <td>×</td> <td>() クラス</td> <td>= 円</td> </tr> <tr> <td>L</td> <td>500</td> <td>500</td> <td>×</td> <td>() クラス</td> <td>= 円</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: right;">振り込み金額総計</td> <td>円</td> </tr> </table>						一般	会員				W	3,600	3,100	×	() クラス	= 円	L	500	500	×	() クラス	= 円	振り込み金額総計					円
	一般	会員																										
W	3,600	3,100	×	() クラス	= 円																							
L	500	500	×	() クラス	= 円																							
振り込み金額総計					円																							

アンケートにご協力をお願いいたします

- **JAF A をご存知でしたか?** 入会している 知ってはいるが入会していない 名前だけは知っていた 知らなかった
- **今回のJAF A 主催セミナーをどちらでお知りになりましたか?**
 DM JAF A 機関誌 JAF A ホームページ 他団体機関誌 団体名()
 他団体ホームページ 団体名() 知人(会社)の紹介 開催場所等での設置パンフレット
- **今回のJAF A 主催セミナーは、何回目のご参加ですか?** 初参加 2回目 3~5回目 6回目以上
- **現在の職業をお答えください。**
 フリーインストラクター、トレーナー 企業所属インストラクター、トレーナー 自治体関係者 医療従事者
 一般愛好者 その他()
- **今回のJAF A 主催セミナーにご参加いただく目的・動機をお答えください。**
 単位取得のため 受講したい講師がいる 指導のテーマとしている講座がある 会社・知人のすすめ

□ 私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。(申込用紙の上の「個人情報の取扱いについて」をご参照ください)

13th

ダイエット & ビューティーフェア 2014

DIET&BEAUTYFAIR ASIA 2014

5th

スパ&ウエルネス ジャパン 2014

SPA&WELLNESS JAPAN 2014

2014年9月8日[月]~10日[水]

東京ビッグサイト西1・2ホール,アトリウム

主催:UBMメディア株式会社 企画:月刊 Diet & Beauty
 後援:経済産業省、観光庁、日本貿易振興機構(ジェトロ) (前回同様)
<http://www.dietandbeauty.jp> <http://www.spaandwellness.jp>
 e-mail:d-expo-jp@ubm.com



UBM

”美と健康”出づる国から、世界へ

美容健康業界最大級のイベント・同時開催!

一般入場料 3,000円のところ、JAF A Fitness College 参加者無料!!

ダイエット&ビューティーフェア
 に関するお問い合わせ先

ダイエット&ビューティーフェア/スパ&ウエルネスジャパン 事務局
 TEL: 03-5296-1013 E-mail: d-expo-jp@ubm.com
<http://www.dietandbeauty.jp/>

交通アクセス

●りんかい線

「国際展示場」駅下車 徒歩約7分

●ゆりかもめ

「国際展示場正門」駅下車 徒歩約3分



GFI資格認定テスト・教習ワークショップスタート!

GFI 8 Groupexercise グループエクササイズ // Fitness フィットネス // Instructor インストラクター

GFI 資格認定テスト・教習ワークショップ スケジュール

種目	開催日	会場
WEBI・WEI	2014年7月20日(日)、21日(月)	東陽町ウエルネスセンター
REBI・REI	2014年7月26日(土)、27日(日)	有明スポーツセンター
AQWBI・AQWI	2014年8月1日(金)、2日(土)	BumB 東京スポーツ文化館
AQDBI・AQDI	2014年8月3日(日)、4日(月)	BumB 東京スポーツ文化館
ADBI・ADI	2014年8月10日(日)、11日(月)	和光大学ポプリホール鶴川
SEBI・SEI	2014年8月30日(土)、31日(日)	リパブルスクエア南町田

詳しくはJAF A
ホームページで!

※現在JAF A資格を保有の方、及び健康運動指導士・健康運動実践指導者のいずれかの資格を保有している方はテストの一部が免除されます。