

JAFa FORUM 2015

この夏、Innovation!

体感しましょう!!

●エアロビクスワークショップ

●STEPワークショップ

●コンディショニングワークショップ
●コンディショニングモデルレッスン

●ピラティスワークショップ
●ピラティスモデルレッスン

●ヨーガワークショップ
●ヨーガモデルレッスン

●シニアフィットネスワークショップ
●シニアフィットネスモデルレッスン

●キッズフィットネスワークショップ
●キッズフィットネスモデルレッスン

●アクアフィットネスワークショップ



●イスラエル文化交流特別企画●

第1弾

イスラエルフィットネスプログラム
『Gaga(ガガ)』無料体験レッスン

第2弾

イスラエル文化紹介ブース

第3弾

インターナショナルプレゼンター
ヨアブ・アヴィダル
スペシャルワークショップ&レッスン



●JAFa FORUM 特別企画●

第1弾

プレコリオプログラム無料体験会

第2弾

乳がん予防啓発セミナー(参加費無料)

第3弾

世界的ダンサー・アーティスト・振付師
KENTO MORI
スペシャルワークショップ



Part.1

日程:2015年8月13日(木)~15日(土)

会場:神奈川スポーツセンター(横浜市神奈川区)

予約受付期間:2015年6月11日(木)~7月31日(金)

Part.2

日程:2015年8月28日(金)~30日(日)

会場:東急リバブルスクエア南町田(東京都町田市)

予約受付期間:2015年6月11日(木)~8月17日(月)

※各会場のプログラムは中ページをご覧ください。



イスラエル大使館



健康日本21



健康寿命をのばそう!
Shari Life Project



JAFa
JAPAN FITNESS ASSOCIATION

～Part.1～ 8/13～15 ● 横浜会場 ●

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
第2 体育室	L-1 Basic Dance Workout 関川太一	G-2 Gaga ビーブル 大手可奈	W-3 目からうろこの初心者ステップ指導 穂積典子	G-4 Gaga ビーブル 大手可奈	W-5 「雄な動き」を「明確な動き」へ変化させる方法 本間友映						
第3 体育室	W-6 介護施設や車椅子の方も楽しく運動するために小山内映子	L-7 介護施設や車椅子の方も楽しく運動するために小山内映子	S-8 シニア世代の健康体操プログラム 構築方法 和田左千子	W-9 高齢者指導にも活かせるコンディショニング 有古与志恵	L-10 高齢者指導にも活かせるコンディショニング2 有古与志恵						
研修室	W-11 スモールボール特性を活かしたピラティス 中村真二	L-12 スモールボール特性を活かしたピラティス [実践編] 中村真二	W-13 ベーシック・ボールストレッチ 亀田まゆ子	W-14 お客様に変化に気が付く！猫背改善法 小林俊夫	L-15 予約待ちが出来る！猫背改善レッスン体験 小林俊夫						

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
第2 体育室	L-16 中級レベルのエアロビクスクラスをより良くするための3つのコツ!!! 水原啓貴	G-17 Gaga ビーブル 大手可奈	P-18 踊って燃やす! 地中海系エクササイズ「BAILA BAILA」石関みどり・Junko	L-19 ラテンリズムエアロビクス 金子智恵	G-20 Gaga ビーブル 大手可奈	P-21 Belly SHAPE (ベリーシェイプ) makiko・優美	L-22 ダイナミックなエアロビクスプログラム作成のコツ 宮宮宏次				
第3 体育室	W-23 朝1分1分・元気で10歳・ながいきストレッチ 素真理子	L-24 朝1分1分・元気で10歳・ながいきストレッチ / モデルレッスン 素真理子	L-29 女性のためのリンパトーン ストレッチ体験編 岡橋優子	A-30 爽やかおきたい「乳がん」 酒井美和	W-31 滑らせる快感!「グライディングディスク」を使いこなすために 藤田麻里	W-26 ヒップUPから導く究極のボディラインづくり 松尾隆	L-27 ヒップUPのための姿勢別・段階別グループエクササイズ 松尾隆				
研修室	W-28 How to リンパトーン ストレッチ 岡橋優子	L-29 女性のためのリンパトーン ストレッチ体験編 岡橋優子	W-32 キッズ・ジュニアのためのスモールGボールエクササイズ 沖田祐蔵	L-33 キッズ・ジュニアのためのスモールGボールエクササイズ体験クラス 沖田祐蔵							

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
第1 体育室										K-51 KENTO MORI スペシャルダンス ワークショップ	
第2 体育室	L-34 The AEROBICS with ファンクショナルムーブ 泉和泉	G-35 Gaga ビーブル 大手可奈	P-36 MEGA DANZ® (メガダンス) MU	L-37 「人を動かす」STEPレッスンの情熱 井上トキ子	G-38 Gaga ビーブル 大手可奈	P-39 FULLBOX® フルボックス 井上裕史	L-40 ファンクショナル&劇トレミックスの初級者エアロ 井上トキ子				
第3 体育室	W-41 高齢者が転ばない体力づくりの支援方法 石井千恵	L-42 だれでも教えられる転倒予防エクササイズ 石井千恵	S-43 高齢者運動指導にピッタリ! ひばりエクササイズマスター講座 池田美知子	W-44 心と体に働きかけるバランスコーディネーション 増子俊逸	L-45 バランスコーディネーション モデルレッスン 増子俊逸						
研修室	W-46 更年期世代の心身の变化とその運動 塚崎NAOMY	L-47 更年期世代の運動メノポーズケア 塚崎NAOMY	W-48 機能解剖からみた美脚メイキング 石井完厚	W-49 椅子YOGA 山田多佳子	L-50 音楽にノリYOGA ストレッチ体験 山田多佳子						

講座コード	種 別	時間	一般料金	JABA会費料金	JABA (旧単位/GFI単位)	健康運動指導士/健康運動実践指導者	ACSM/EP-C (IBHFS)
S	実技ワークショップ	120	4,400	3,400	1.0単位/2.5単位	実習2.0単位	2.0単位
K	実技ワークショップ	90	4,000	4,000	1.0単位/2.0単位	実習1.5単位	1.5単位
W	実技ワークショップ	90	3,900	2,900	1.0単位/2.0単位	実習1.5単位	1.5単位
L	実技ワークショップ	60	3,400	2,400	0.5単位/1.5単位	実習1.0単位	1.0単位
G	Gaga体験レッスン	60	0	0	0.5単位/0.5単位	実習1.0単位	1.0単位
P	プレコリオ体験レッスン	45	0	0	0.5単位/0.5単位	実習0.8単位	0.75単位
A	講義	30	0	0	0.5単位/0.5単位	講義0.5単位	0.5単位

※健康運動指導士・健康運動実践指導者の方へ。講座コードGは、複数回参加されても「1.0単位」となります。

※JABA有資格者の方へ。講座コードGは、複数回参加されても「0.5単位」となります。

～Part.2～ 8/28～30 ● 町田会場 ●

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
スタジオ		SL-52 ベーシックHi/Loクラスを魅力的に! ヨアブ・アヴィダル	SL-53 ステップクラスをすべての方に! ヨアブ・アヴィダル	SL-54 中高齢者向けファンクショナルサーキットトレーニング ヨアブ・アヴィダル	SW-55 パーフェクトダンススタイルエアロビクス! ヨアブ・アヴィダル						

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
プール	L-58 心と体が喜ぶトシンプルアクアウォーキング 坂井富士子	機能改善要素を盛り込んだアクアエクササイズ 古橋明子	L-60 脳も体も喜ぶコンヒネーション 古橋明子	アクアダンス・パリエーション マジック 柿島由香	L-62 心も体もほっかばっかになるウォームアップ (笑あり) 寺本強	W-63 濃縮・凝縮アクアウォーキングの指導法! 寺本強					
スタジオ	W-59 機能改善要素を盛り込んだアクアエクササイズ 古橋明子	SW-56 ステップ&ダンス 2015 ヨアブ・アヴィダル	W-61 アクアダンス・パリエーション マジック 柿島由香	REBI実技ワークショップ	SL-57 コア&ストレッチ ヨアブ・アヴィダル	RE実技ワークショップ					
302 研修室	フィットネス基礎理論	グループエクササイズ指導理論	種目別指導理論 (AQD)		AQDB I 実技ワークショップ	AQD I 実技ワークショップ					
306 研修室					種目別指導理論 (RE)						

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
プール	L-64 指導初心者のアクアダンス 金森千穂	水中ウォーキングのネタのタネ 吉田麻友子	L-66 レッスンを魅力的にする方法!! 沖本大	身体は変わる! 水中機能改善体操 茂木伸江	L-68 アクアウォーキングのパリエーション作成塾 小松真太郎	ヤング/ミドル/アクティブシニアのためのアクアダンス) 露久保俊彰					
スタジオ	W-65 水中ウォーキングのネタのタネ 吉田麻友子	RE実技テスト	W-67 身体は変わる! 水中機能改善体操 茂木伸江	W-69 ヤング/ミドル/アクティブシニアのためのアクアダンス) 露久保俊彰							
302 研修室		AQD実技テスト	GFI筆記テスト								

講座コード	時間	一般料金	JABA会費料金	JABA (旧単位/GFI単位)	健康運動指導士/健康運動実践指導者	ACSM/EP-C (IBHFS)
SW	90	4,400	3,400	1.0単位/2.0単位	実習1.5単位	1.5単位
W	90	3,900	2,900	1.0単位/2.0単位	実習1.5単位	1.5単位
L	60	3,400	2,400	0.5単位/1.5単位	実習1.0単位	1.0単位

JABA GFI 資格取得講習会 同時開催!

※詳細は別紙パンフレットまたはJABAホームページで!

【今回の取得可能資格】

- ・AQD I (アクアダンスエクササイズインストラクター)
- ・AQDB I (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)
- ・RE I (レジスタンスエクササイズインストラクター)
- ・REB I (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)

JABA GFI 検索

エアロビクスワークショップ

B = Basic (基本講座) A = Advance (応用講座)

L-1 8月13日(木) 9:30～10:30 関川 太一

ラディカルフィットネス
MEGADANZ/OXIGENOマスタートレーナー

B



Basic Dance Workout～身体の使い方への意識を深めていく～

裸足で行うシンプルで効果的な幅広い層に楽しんでいただけるコンディショニング要素を多く取り入れた体験型ダンスエクササイズワークショップです。ダンスの基礎を通して姿勢の改善や体幹部の強化などより実用的な身体を作っていきます。動きそのものを楽しみながら、より無駄なくコントロールされた動きをめざしましょう。身体の使い方への意識を深めていく講座ですのでダンスが苦手という方も是非ご参加下さい。
※シューズ不要

W-5 8月13日(木) 15:45～17:15 本間 友暁

JABA/ADD,ADE
株GROW POINT代表取締役

A



「雑な動き」を「明確な動き」へ変化させる方法

あなたは、「動きが難に見える人」と、「動きが明確に見える人」の動き方の違いが分かりますか？この講座では、動作スキルの向上のなかでも、特に動作を明確に見せる為にはどうすれば良いかを分かりやすく、具体的にお伝えしていきます。是非この機会にワンランク上の動作スキルを身につけましょう。

L-16 8月14日(金) 9:30～10:30 木原 啓貴

OUT MOTIONS代表
健康運動実践指導者

A



中級レベルのエアロビクスクラスをより良くするための3つのコツ!!! ～あなたのクラスからエアロビクス好きをさらに増やそう!～

強度や難度に慣れた方もいれば慣れてない方もいる中級レベルのクラス。皆様はどのような構成で行っていますか？動作の選択、指導中の反復、時間の使い方、展開方法、キューイングなど実技を通して体感し、私木原が大事にしている3つのポイントをお伝えし、解説を行います。これで中級クラスが楽しくなる!! ぜひご参加ください!

L-19 8月14日(金) 13:00～14:00 金子 智恵

(有) ハートアンドボディコネクション代表
AFAA PC認定

A



ラテンリズムエアロビクス ～ラテンのリズムでワクワク! スパイスアップ!～

このワークショップでは、難しいコリオではないけれど、ラテン音楽を使うことで楽しさも乗りも倍増し、幅広い年齢層、体力レベルの方が一緒に楽しめるクラス作りを提案します。ベースとなるエアロビクスのコリオからラテンリズムを取り入れたコリオに変化させるキーとなるスパイスをいくつかご紹介いたします。

L-22 8月14日(金) 16:30～17:30 宗宮 宏次

JABA/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

B



ダイナミックなエアロビクスプログラム作成のコツ ～幅広く対象者をカバーする初中級エアロビクス～

近年、初中級や中上級と言うレベル分けが定着しました。指導者には幅広い対象者をカバーするスキルが望まれます。初級者にも挑戦出来て中級者にも楽しんでいただける。その為には、難度と強度のバランスがとれたプログラムの提供が必要です。このワークショップでは意図的に全身を運動させる事により「楽しく」「気持ち良く」「好きになる」プログラミングテクニックをお伝えします。

L-34 8月15日(土) 9:30～10:30 和泉 有美子

JABA/ADE

B



The AEROBICS with ファンクショナルムーブ ～運動の「効果」を最大限に引き出す～W-UP編

この講座では、エアロビクス指導において運動の「効果」を最大限引き出すプログラミングと指導法をお伝えします。フィットネスクラブに新規入会される方や初期利用者が運動を楽しんで継続して頂くために、「効果」を引き出すことはとても重要です。今回はウォーミングアップに着目し、エアロビクスの動きの中にファンクショナルな動きを取り入れることと、効果を引き出すキューイングをご紹介します。

L-40 8月15日(土) 16:30～17:30 井上 トキ子

アンチエイジング学会認定アンチエイジングプランナー
TKプランニング代表

B



ファンクショナル&脳トレミックスの初級者エアロ ～2015 横浜バージョン～

初心者・初級者向けのエアロビクスは、とすれば直線的で同じことの繰り返しで終わってしまいやすいものですが、「ひねる」「対角線」「脳トレ」の3つのエッセンスを組み込むことで、初級者エアロビクスがもっと楽しく、もっと機能的に生まれ変わります。即実践可能な沢山のアイデアをぎゅっと60分に詰め込みました。お客様の身体だけでなく、頭や表情までもイキイキと輝くように導けるレッスンのストーリーテラーでありたいと願っています。今年冬に担当した「道」セミナーで大好評だったものを更にバージョンアップさせ、新たな内容でお届けします!

STEPワークショップ

W-3 8月13日(木) 12:15～13:45 穂積 典子

JABA/ADD
ACSM/EP-C

A



目からうろこの初心者ステップ指導 ～「ステップは難しい」なんてもう言わせない!～

初心者ステップクラスの参加者に「難しい」と言われ、簡単な動きを丁寧に教えたはずなのに「なぜ?」と思ったことや、初心者の方の動きを見て、「なんでこれができないの?」と感じたことはありませんか?日本人の動作特性や初心者心理を踏まえた指導ポイントを押さえれば、明日からのレッスンが生まれ変わります!

L-37 8月15日(土) 13:00～14:00 井上 トキ子

アンチエイジング学会認定アンチエイジングプランナー
TKプランニング代表

B



「人を動かす」STEPレッスンへの情熱

ステップエクササイズで初級クラスから初中級や中級クラスへとステップアップしたい方に立ちちはだかる壁が、コーナーボックスなどの後ろ向きで動く瞬間を含む動作、台上でリズムチェンジなどではないでしょうか?ストラドル(台をまたぐ)動作に苦戦されるお客様も少なくありません。この60分ワークショップでは、それらの動きをできるように導く動き方の分解とウォームアップの活用、伝え方の生きた実例が満載です。このレベルの指導に情熱をもって指導されている指導者の皆さん、是非ご参加ください!

こどもフィットネスワークショップ

B = Basic (基本講座) **A** = Advance (応用講座)

W-32 8月14日(金) 15:00~16:30 沖田 祐蔵

NPO法人日本Gボール協会事務局長
東海大学非常勤講師

B



キッズ・ジュニアのためのスモールGボールエクササイズ～楽しさを重視しながら、巧みな動きを身につける運動遊びの指導方法～

キッズ・ジュニア期の運動経験は、その後の運動経験に大きな影響を与えるといわれています。からだを使って遊ぶ環境が少なくなっている現代だからこそ、子どもたちを惹きつける、楽しい運動プログラムが求められています。今回はスモールGボールが持つ特性を生かしたプログラムの組み立て方をご紹介します。

※日本Gボール協会教育単位G1P

こどもフィットネスモデルレッスン

L-33 8月14日(金) 16:45~17:45 沖田 祐蔵

NPO法人日本Gボール協会事務局長
東海大学非常勤講師

B



キッズ・ジュニアのためのスモールGボールエクササイズ体験クラス～参加者が楽しみながら、さまざまな運動遊び体験をすることができるクラス運営～

子どもたちを惹きつける、楽しい運動プログラムを考えるには、まずは自分が子どもの頃にからだを使って遊んだ感覚を思い出すことが大切です。今回はスモールGボールが持つ特性を生かしたさまざまな「あそび」のプログラムをご紹介します。少しの間子どもに戻って、思いっきり体を動かしましょう！保育園や幼稚園、学校の体育の現場で生かしていただける内容です。皆様のご参加をお待ちしております。

ヨーガワークショップ

W-49 8月15日(土) 14:30~16:00 山田 多佳子

JAJA/ADD
廣池ヨーガ研究研究所/師範

B



椅子YOGA～YOGAの歴史とポーズを学ぶ～

マットに座れないゲストやオフィスや高齢者施設、企業フィットネス、自宅でも利用できる有効なツールの『椅子』でYOGA クラスを導入する方法と体験をします。肩こり・腰痛・柔軟性アップのポーズにも触れます。

YOGA を指導していない方でも、お気軽にご参加いただけます。

※シューズ不要

ヨーガモデルレッスン

L-50 8月15日(土) 16:15~17:15 山田 多佳子

JAJA/ADD
廣池ヨーガ研究研究所/師範

B



音楽にノリYOGAストレッチ体験～気楽にYOGA～

YOGAは、難しそう、辛い、身体が硬いというイメージを持っている方が多いようですが、このクラスはまるで旅するようにストレッチの感覚で入門初級レベルのアーサナを繋げて（ヴィンヤサ）呼吸と共に一緒にYOGAでカラダを動かします。夏の疲れを解消しにご参加頂いても良いクラスです！

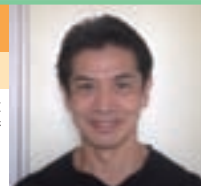
※シューズ不要

ピラティスワークショップ

W-11 8月13日(木) 9:30~11:00 中村 眞二

JAJA/ADD
ボールスターピラティス・エデュケーター

A



スモールボール特性を活かしたピラティス～正しい動作/パターン修得の為のボールの可能性を見つめて～

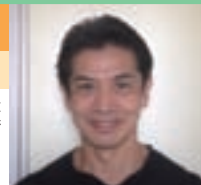
本来持ち合わせている身体機能を目覚めさせる為には、①高い効率性、②良質な身体フィードバックを豊富に獲得できるワークが必要です。このセミナーではそれらの条件を満たす各種エクササイズを模索していきます。今回はミニローラー（ビーナッツ型ボール）を用いますが、通常のボールでもアレンジは可能です。

ピラティスモデルレッスン

L-12 8月13日(木) 11:15~12:15 中村 眞二

JAJA/ADD
ボールスターピラティス・エデュケーター

A



スモールボール特性を活かしたピラティス[実践編]～良質な運動連鎖を体感してみてください～

本来持ち合わせている身体機能を目覚めさせる為には、①高い効率性、②良質な身体フィードバックを豊富に獲得できるワークが必要です。このセミナーではそれらの条件を満たす各種エクササイズを模索していきます。今回はミニローラー（ビーナッツ型ボール）を用いますが、通常のボールでもアレンジは可能です。

シニアフィットネスワークショップ

W-6 8月13日(木) 9:30~11:00 小山内 映子

NPO法人らくらく健康隊理事
日本Gボール協会セミナーリーダー

B



介護施設や車椅子の方も楽しく運動をするために～シニアほっとエクササイズによこそ！～

高齢者さん、介護施設、車椅子の方、に運動を行う指導者の心構えと運動の基本講座です。

高齢者さん自身が運動する事を望んでいるか・・・、このワークショップでは数名の参加者（高齢者さん）の例を上げてクラスへの導き方、その結果についてもお伝えしてゆきます。参加を拒む方が一緒に運動して下さる事をめざしましょう！

※日本Gボール協会教育単位G1P

シニアフィットネスモデルレッスン

L-7 8月13日(木) 11:15~12:15 小山内 映子

NPO法人らくらく健康隊理事
日本Gボール協会セミナーリーダー

B



介護施設や車椅子の方も楽しめる運動～シニアほっとエクササイズモデルレッスン～

高齢者さんへの椅子座位運動の基本クラスです。

セルフケアあり、筋トレあり、コアコンディショニングあり、癒しありの60分！みなさんご自身が体感し、運動を覚えて頂く事が出来ます。

トイレ介助しやすくなった、寝返りがしやすくなった＝身体レベルの向上。暖かくなった＝基礎代謝の向上といった感想、声を頂いています。

シニアフィットネスワークショップ

B = Basic (基本講座) **A** = Advance (応用講座)

W-23 8月14日(金) 9:30~11:00 秦 真理子

JAJA/ADD,ADE
健康運動指導士

A

朝1分1分・元気で10歳・ながいきストレッチ～介護要らずで元気に生きよう！～

あなたのお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんにもおすすめしてほしい、介護要らずで死ぬまで元気でいるためのストレッチ。体と頭と心が元気でいられるように『ストレッチ』という枠を最大限利用した高齢者向け運動方法。フィットネス指導者ならばすでに習得している様々な基本的運動を高齢者にどう提供するのか、「安全で楽しく効果的に」高齢者指導するポイント、現場でありがちな実例などを踏まえて実技および解説をします。



シニアフィットネスモデルレッスン

L-24 8月14日(金) 11:15~12:15 秦 真理子

JAJA/ADD,ADE
健康運動指導士

A

朝1分1分・元気で10歳・ながいきストレッチ／モデルレッスン～介護要らずで元気に生きよう！～

あなたのお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんにもおすすめしてほしい、介護要らずで元気でいるためのストレッチ。体と頭と心が元気でいられるように『ストレッチ』という枠を最大限利用した高齢者向け運動方法。実際に行いご好評いただいているレッスンを体験してください。すぐにその日から使えるネタ満載で提供します。なお、このレッスンはまだ元気～支援1 程度までの高齢者の方々と、これから年を重ねていく人が対象になります。



シニアフィットネスワークショップ

W-41 8月15日(土) 9:30~11:00 石井 千恵

JAJA/ADD,ADE
医療法人社団清心会藤沢病院企画調査室長

A

高齢者が転ばない体力づくりの支援方法～健康寿命は自分で獲得しよう～

介護予防として、一番始めに取り組むべき「転倒予防」。そこで、高齢者がいつまでも元気に活発な身体活動に取り組めるように、転倒予防に効果的で、かつ自宅でもエクササイズとして取り組めるプログラムの提供ができるようになります。このWS では、指導技術とその理論背景を学んでいただきます。



シニアフィットネスモデルレッスン

L-42 8月15日(土) 11:15~12:15 石井 千恵

JAJA/ADD,ADE
医療法人社団清心会藤沢病院企画調査室長

A

だれでも教えらるる転倒予防エクササイズ～健康寿命延伸のために～

転ばない体づくりは、高齢者のQOL 維持と改善に欠かせません。なぜなら、転倒、骨折、寝たきり、認知症の発症というような悪循環の輪は、まさに転倒から始まるからです。この講座では、運動経験の少ない高齢者に対して効果的なエクササイズを可能な限り沢山、体験していただきます。



シニアフィットネスワークショップ

S-8 8月13日(木) 12:30~14:30 和田 左千子

JAJA/AQS
ハートモーション企画代表

B

シニア世代の健康体操プログラム構築方法～脳活@歌いながらエクササイズ。身活@楽しみながらしなやかなカラダ作り～

高齢者指導に直ぐ使える実践的プログラムエクササイズをご提供します。対象者は、保健センターや高齢者施設が主催する体操教室、70歳代中心の体操サークル、スポーツクラブなどに参加される元気高齢者です。昭和世代の方がよく知っている楽曲「花」のメロディ（♪春のうららの隅田川～）に合わせて行うゆったりとした健康づくりのための体操などをクラスに取り入れる方法をお伝えします。すぐに使える、CD プレゼントつき。



S-25 8月14日(金) 12:30~14:30 三辻 浩子

JAJA/ADE
健康運動指導士

B

いろんなシーンで役立つSimple&Smileエクササイズ～簡単振付とその運動強度の変化の仕方。フォーメーション活用で“和”と“輪”を生みだし笑顔輝くクラスへ～

スポーツクラブ、保健センターや企業での特定保健指導、高齢者福祉センターでの椅子運動、20年間自主運営を維持する健康増進サークルでのフィットネスダンスやダンベル体操、大学・専門学校・高校・小学校での指導等、様々なシーンで様々な指導をしてきました。しかしどの場所でも共通して必要なのは「あなたを認めていますよ」と言う姿勢と、「皆と一緒に楽しみましょう」と言う“和”と“輪”を生み出すことです。そのノウハウを是非お持ち帰りください♪



S-43 8月15日(土) 12:30~14:30 池田 美知子

JAJA/理事

B

高齢者運動指導にピッタリ！ひばりエクササイズマスター講座

歌を口ずさみながら体操をする事の効果が今見直されています。メタボ予防・ロコモ予防・認知症予防と超高齢化を迎えた今、JAJA で生まれた「ひばりエクササイズ」はまさにピッタリの体操です。美空ひばりさんの曲に合わせて振り付けされた体操を目的に合わせて組合せたりすることによって様々なプログラムを展開出来ます。エビデンスもしっかりしている「ひばりエクササイズ」をマスターしてください！



コンディショニングワークショップ

W-9 8月13日(木) 14:45~16:15 有吉 与志恵

JAJA東京都代議員
NCA会長

B

高齢者指導にも活かせるコンディショニング～ドクターと研究 下肢のアライメントと動きづくりで即時効果をだす～

「身体を整える」という考え方です。ドクターと共にデータをとったものをご紹介します。アジア大会で優勝するようなアスリートと高齢者のコンディショニングは同じ種目なのです。姿勢を作っているのも、パフォーマンスを発揮させているのも私達の筋肉です。その中でも下肢に特化したコンディショニングです。



L-10 8月13日(木) 16:30~17:30 有吉 与志恵

JAJA東京都代議員
NCA会長

B

高齢者指導にも活かせるコンディショニング2～コアと体幹トレーニングの違い 誰でもできる簡単コアトレ～

「身体を整える」というコンディショニングではコアと体幹のトレーニングを区別して指導しています。コアトレは私たちが身体の最初に体得した筋肉の使い方トレーニング、コンディショニングの原点でもあるのです。むづかしいと思われがちなコアトレをシンプルにしています。高齢者が行うことで失禁改善にも役立ちます。



コンディショニングワークショップ

B = Basic (基本講座) **A** = Advance (応用講座)

W-14 8月13日(木) 14:30~16:00 小林 俊夫

PHI Pilates Master Trainer
鍼灸あん摩マッサージ指圧師

A

お客様が変化に気が付く！猫背改善法～これだけは知っておきたい猫背改善3つのポイント～

「猫背」の解剖学的な定義や代表的な猫背姿勢の分類、猫背がなぜ起こるのか？といった原因などを学んだ上で、お客様に変化を感じて頂く為のセルフモニタリングや、効果的な改善エクササイズ、必ず押さえておきたい3つのポイントなどについて皆で学んでいきます。



コンディショニングモデルレッスン

L-15 8月13日(木) 16:15~17:15 小林 俊夫

PHI Pilates Master Trainer
鍼灸あん摩マッサージ指圧師

B

予約待ちが出来る！猫背改善レッスン体験～発達段階に沿った猫背改善エクササイズ～

トライアルレッスンの予約待ちが続く、猫背改善専門スタジオ「きゃっとぱく」。そのスタジオで行われている、ピラティスやコアトレーニング、DNSなどをベースとした、発達段階に沿った、60分間の効果的な猫背改善エクササイズが体験できます。



コンディショニングワークショップ

W-28 8月14日(金) 9:30~11:00 岡橋 優子

JABA/ADD,ADE
早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師

A

How to リンパトーンストレッチ～プレストケアとリンパストレッチの基礎を学ぶ～

ストレッチにリンパマッサージを加えるリンパトーンストレッチは、血流とリンパの流れを促進し、柔軟性向上に対して相乗効果をもたらします。乳がん自己検診を普段のレッスンにも取り入れられるよう工夫され、女性のボディケアに最適です。乳がんの最新情報やリンパマッサージの基礎、指導スキルを学びます。あなたは自身のからだのために是非ご参加ください。

※日本Gボール協会教育単位G1P



コンディショニングモデルレッスン

L-29 8月14日(金) 11:15~12:15 岡橋 優子

JABA/ADD,ADE
早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師

A

女性のためのリンパトーンストレッチ体験編～ストレッチの効果が3倍に！ポカポカ感を実感してください～

いつものストレッチにリンパマッサージを加えることで、血流とリンパの流れが促進され、体全体がポカポカしてきます。柔軟性が高まり、ストレッチ効果は倍増。小さなボールを使って、さりげなく乳がん自己検診もでき心もハッピーに。いつも頑張っている自分へのご褒美として、60分間たっぷりカラダをほぐしてください。

※次講座の「乳がん予防啓発セミナー」の聴講をおすすめします。



コンディショニングワークショップ

W-26 8月14日(金) 15:00~16:30 松尾 隆

ACSM/EP-C
NSCA/CSCS

B

ヒップUPから導く究極のボディラインづくり～ヒップアップのための基礎知識とそのエクササイズの組み立て方(基礎編)～

現在様々な媒体でヒップUPに関する内容が注目されています。また海外のセレブたちは、こぞヒップアップを行い、それによって得ることの出来た美尻効果をこれでもかとアピールしているのが現状です。その理由としてヒップアップすることは間違いなくボディラインに大きな影響を与え、それに関わる様々なビジネスにも拡がりを与える可能性を持っているということなのです。今回は基礎編として、「ヒップの役割」、「ボディラインに与える影響」、「ヒップエクササイズの組み立て方」の3つをメインにお話を進めていきます。「ヒップが変われば未来が変わる」これ間違いありません。



コンディショニングモデルレッスン

L-27 8月14日(金) 16:45~17:45 松尾 隆

ACSM/EP-C
NSCA/CSCS

B

ヒップUPのための姿勢別・段階別グループエクササイズ～赤ちゃんの発育・発達姿勢を活用したグループエクササイズ(基礎編)～

ヒップUPに関するエクササイズは無数にあるかと思いますが、しかしヒップの筋群は抗重力筋と言われる特殊な筋群であり、ある法則に従ってエクササイズを進めることで、最短の期間と最大の効果を引き出す事が可能となります。ヒップUPのために特化したグループエクササイズ。是非体験してみてください。



コンディショニングワークショップ

W-46 8月15日(土) 9:30~11:00 塚崎NAoMY

一般財団法人日本マタニティフィットネス協会ディレクター
～女性の心と身体へのトータルサポート～WOMEN-BAB-NET代表

B

更年期世代の心身の変化とその運動～更年期症状と適した運動を学ぶ！～

更年期世代の女性が参加しているレッスンは沢山あります。しかし、参加する側も指導する側も更年期について理解していないことが多い。加齢や卵巣機能の衰退という身体的変化や社会的・精神的な要因によって生じる心身の変化と更年期女性にとって適切な運動指導をご紹介します。



コンディショニングモデルレッスン

L-47 8月15日(土) 11:15~12:15 塚崎NAoMY

一般財団法人日本マタニティフィットネス協会ディレクター
～女性の心と身体へのトータルサポート～WOMEN-BAB-NET代表

B

更年期世代の運動メノポーズケア～ほぐして！伸ばして！動きましょう！～

更年期世代の女性に必要な運動プログラムは身体にも心にもバランスのとれたエクササイズが必要と考えられています。加齢や卵巣機能の衰退という身体的変化や社会的・精神的な要因によって生じる心身の変化に適したプレケアと4つのケア(改善・予防・ココロ・健康、美アップ)をベースにグループレッスンをご紹介します。



コンディショニングワークショップ

B = Basic (基本講座) A = Advance (応用講座)

W-44 8月15日(土) 14:45~16:15 増子 俊逸

JAFa/GFI
(株)ジェイモード代表

A

心と体に働きかけるバランスコーディネーション～継続と効果を生み出す5つの方法～

バランスコーディネーションの基本的なテクニックを学ぶことができます。
このテクニックやポイントを知ることで、他のエクササイズ指導にも大きく役立ちます。
流行に左右されないプログラムです。ぜひご参加ください！お待ちしております。



コンディショニングモデルレッスン

L-45 8月15日(土) 16:30~17:30 増子 俊逸

JAFa/GFI
(株)ジェイモード代表

B

バランスコーディネーションモデルレッスン～エクササイズとサポートコミュニケーションの実践～

バランスコーディネーションの基本的な動作を組み合わせたモデルレッスンをご紹介いたします。
普段からよくやっているエクササイズでも展開の仕方や言葉のかけ方で意識も変わったりします。
今回は、その基本的なスキルをレッスン形式でご体験いただけます。ぜひご参加下さい。



コンディショニングワークショップ

W-13 8月13日(木) 12:30~14:00 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

B

ベーシック・ボールストレッチ～スモールGボールで誰でも、どこでも、簡単からだほぐし～

あまり運動に積極的でない方々でも、ちょっとしたすきま時間に簡単に自分のからだほぐせる方法をご紹介します。いぬやネコが昼寝から目覚め、おもむくまに伸びをする。そんなライトな感覚です。朝晩に歯みがきをするように、お手軽なスモールGボールを使って、1日1回でも自分のからだに気持ちを向けましょう。特に介護や子育てと向き合っている方、またその関連の業務・支援などをされている方におすすめします。

※日本Gボール協会教育単位G1P



W-31 8月14日(金) 13:15~14:45 藤田 麻里

JAFa/ADD
ウム・プラスフィットネス代表

A

滑らせる快感！「グライディングディスク」を使いこなすために～グライディングディスクを使った筋コンディショニングとストレッチバリエーション～

グライディングディスクは文字通り「滑らせて使う円盤型のエクササイズギアです。シンプルだからこそ、一般的な使用方法にヒト工夫加えることで、バリエーションは驚くほど広がります。滑らせる動作はノインパクト。だから高齢者指導にも安心して導入可能。身体の奥深く、見えないところを実感できるのも魅力です。あなたのクラスの参加者に、気づきと驚き、レッスン後の満足感を更に深く味わっていただきましょう。



W-48 8月15日(土) 12:30~14:00 石井 完厚

美姿勢・美脚スペシャリストRRR代表
2013~2015ミス・ユニバースジャパン・ビューティーキャンプ講師

A

機能解剖からみた美脚メイキング～美脚を目指すコンディショニング指導～

O脚やX脚、太ももの筋肉太りやむくみ太りなど、女性にとって「脚」の悩みは数多く存在します。
運動指導者として、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機能解剖の知識と指導スキルを、エクササイズを通してお伝えいたします。



イスラエル文化交流特別企画

第1弾 イスラエルフィットネスプログラム『Gaga (ガガ)』無料体験レッスン Gaga ピープル～Gaga- Movement Language 身体運動言語～

Gaga はイスラエルのバトシェバ舞踊団の芸術監督であるOhad Naharin (オハッド・ナハリン) が自ら考案したMovement Language (身体運動の言語) で、体を通して自分自身の潜在能力を目覚めさせ、動きの感覚と知識を増やし、さらに意識と無意識の動きに繋げていきます。また、Gagaは身体を強くし、柔軟性、敏捷性、スタミナを向上させ、感覚や想像力も高めていきます。身体的に弱い部分を覚醒させ、肉体的に凝り固まった部分を解消していく方法も提供します。最新フィットネスとしてぜひこの機会にご体験ください。
(参加無料)

- ※健康運動指導士・健康運動実践指導者の方へ
講座コードGは複数回参加されても「1.0単位」となります。
- ※JAFa有資格者の方へ
講座コードGは複数回参加されても「0.5単位」となります。

ー以下ご注意くださいー

見学はできませんのでご希望の方はご参加ください。
途中入退室はできませんのでご了承ください。裸足または靴下でのご参加となります。

開催日時 8月13日(木)・14日(金)・15日(土) **講座コード/G**
10:45~11:45 / 14:15~15:15

大手 可奈

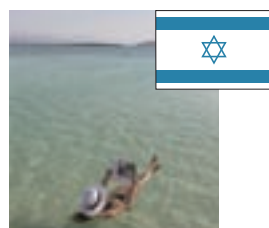
Gaga インストラクター
バレエ講師



1996年に渡仏し、リヨン・コンセルヴァトワールのバレエ科にてディプロム取得。コンテンポラリーダンサーとしてベルンバレエ団、カルト・ブランシュで踊った後、フリーランスとして、スイスやイタリアで活動する。2010年、ポーラ美術振興財団の在外研修助成を受け、イスラエルのバトシェバ舞踊団で研修を行い、GAGAインストラクターの免許を習得する。現在、日本を拠点にGAGAやバレエの講師を務める他、フリーランスタンサーとして活動中。2014年には、日本メインドネシアの国際共同によるダンスプロジェクトTo belong (振付-北村明子) のメンバーとして国内外でのツアー公演に参加。

第2弾 イスラエル文化紹介ブース

イスラエルは地中海の穏やかな気候に恵まれ、その歴史は古く聖書の時代にさかのぼりますが、ユダヤ人の長い離散の歴史を経て、戦後に世界中からの帰還者によって建国された若い国でもあります。そのため世界中から持ち帰られた様々な要素が混ざり合い、そこに中東の地域性がスパイスされた独特の文化になりました。自由で型破り、しかし高い専門性を重んじる国民性のため、クラシック音楽、コンテンポラリーダンス、映画産業、ジャズなどの分野で国際的に高い評価を得ています。会場ではそんなイスラエルを紹介しておりますので、ぜひブースにお立ち寄りください。



第1弾 プレコリオプログラム無料体験会

この機会にぜひご体験ください！指導の幅を広げる模索にもなります。もちろん情報収集としての体験のみでもOK。インストラクターはもちろん、導入を検討する施設幹部の方、一度やってみたかった！という愛好家の方、グループレッスン初めての方、みなさんお誘いあわせのうえでご参加ください！

P-18 8月14日(金) 12:00~12:45 石関みどり Junko
BAILA BAILA リーショナルマスタートレーナー BAILA BAILA リーショナルマスタートレーナー

踊って燃やす!地中海系エクササイズ「BAILA BAILA」~「楽しい」から踊りたくなる。「踊る」からキレイになれる!~

地中海系・新感覚ダンスエクササイズ「BAILA BAILA」は、競技エアロビクスの元世界チャンピオン、伊藤由里子をスーパーバイザーとして、ラテンを中心に様々なジャンルのダンスをミックスさせ開発しました。完全オリジナルの音楽と振付に誰もが夢中になる、楽しくて身体にいいエクササイズです。ぜひご体験ください！



P-21 8月14日(金) 15:30~16:15 makiko 優美
ベリーシェイプオフィシャルトレーニングトレーナー ベリーシェイプオフィシャルトレーニングトレーナー

Belly SHAPE (ベリーシェイプ) ~魅せるダンススキルを習得しよう!~

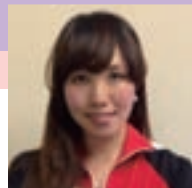
ベリーシェイプは、ベリーダンスの基本的な動き(主に骨盤の動き)を使い、シェイプアップ効果、更年期障害や生理不順、冷え性など女性ホルモンの活性化による女性特有の悩みへの改善効果を意識したダンスプログラムです。ダンスに必要なしなやかな身体の使い方や目線やポーズなど、魅せるダンスを習得しよう！



P-36 8月15日(土) 12:00~12:45 MU MEGA DANZ® マスタートレーナー
NIKE Rockstar Workout Japa

MEGA DANZ® (メガダンス)

世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、その名の通りMEGA (メガ) 級の楽しさを提供できるダンスプログラムです。ミュージックに身をゆだね、思うがままに踊りましょう！



P-39 8月15日(土) 15:30~16:15 井上 裕史 フルボックス マスタートレーナー

FULLBOX® フルボックス ~格闘系プレコリオエクササイズ~

FULLBOX®は格闘系の動きが組み込まれたプレコリオエクササイズです。クラスはウォーミングアップ、Fight・Box・Muay Thai、Full ABS、クールダウンで構成されています。各セッションは曲の雰囲気・メロディーに合った動きとなっており、心肺機能のトレーニング、ダイエット、ストレス発散などの様々な目的を達成し、より健康な生活が得られるように考えられています。FULLBOX®はあらゆる格闘技ファンの方々にも満足いただけるものであり、また性別・年齢に関係なく楽しむことができるプログラムです。



第2弾 乳がん予防啓発セミナー (参加費無料)

A-30 8月14日(金) 12:30~13:00 酒井 美和 アフラック 東京第一法人営業部

知っておきたい「乳がん」 ~女性として・運動指導者としての相談相手として~

近年、乳がんにかかる人は増加傾向にあります。

しかし、乳がんは他のがんと比べて定期的な検診の受診により、早期発見・早期治療が可能です。

女性にとって身近な病気である乳がんの正しい情報の提供と、女性特有のがんへの関心を高めていただく内容となっております。



◆ 6つの種目レベルからあなたにぴったりの指導者資格を見つけましょう

**日本フィットネス協会の
指導者資格を
取得しましょう！**

質の高いグループエクササイズの
指導方法を身につけることができます。

JAJA GFI

検索



※ 6つの資格はそれぞれ中級(ベーシック)レベルと
上級(インストラクター)レベルに分かれています。

第3弾 Dance Dance Dance @ YOKOHAMA 2015

ダンス・アーティスト KENTO MORI スペシャルワークショップ!!

マイケル・ジャクソンが最後にセレクトしたダンサー、KENTO MORIがJAFA FORUMにてスペシャルワークショップを行います! 子ども~大人、各種ダンスインストラクターまでダンスをこよなく愛し、KENTO MORIのダンスを肌で感じたい方必見です☆

8月15日 (土) 18:00~19:30

受講料 4,000円 講座コード/K-51

※年齢・ダンス経験は問いません。

※撮影・録画等はできません。

KENTO MORI プロフィール

2006年単身渡米後、アメリカにてプロダンサーとして認められ、エージェント契約を果たし、本格的に活動始める。2008年にマドンナのワールドツアーダンサーに抜擢され世界中を回る。2009年にはマイケル・ジャクソンによって彼の専属ダンサーに選ばれ、2年契約を交わすもマドンナとの契約中のためそれを断念。そのTHIS IS ITオーディションを最後としてマイケルが亡くなり、その結果、マイケル・ジャクソンが最後にセレクトしたダンサーとなる。2010年から2013年までの4年間クリス・ブラウンの専属ダンサーとして活躍。マドンナ、マイケルも認めた日本が世界に誇るダンスアーティスト。日本でもCMやTV、自身の公演LIVEなどでも活躍中。

KENTO MORI
トークショー開催

KENTO MORI氏が今までのダンス経験などを熱く語ります!

日時: 8月15日 (土) 14:30~16:00 (予定)

会場: プリリアショート ショートシアター

主催: 横浜アーツフェスティバル実行委員会/株ビジュアルボイス

詳細は右記URLまで! <http://dance-yokohama.jp/>

最新のフィットネスミュージックがここに!

日本最大級のフィットネスミュージック専門サイト!

www.bravogroup.com

**JAFA FORUM
にて
CD & Goods を
販売します!**

maximum music
bravo

株式会社ブラボーグループ 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-1-10 TUG ビル 3F Tel. 03-3511-1451

筋肉まるわかりシート

表面には表層と深層、裏面には最深層と3つのレベルで全身の筋が描かれた筋肉まるわかり下敷き



表層と深層の
両面仕様

持ち運びに便利なA4サイズ
軽くて頑丈なプラスチック製

価格: 700円+税

好評発売中

ご注文はこちら



www.roundflatstore.net

アクアダンス系ワークショップ

B = Basic (基本講座) A = Advance (応用講座)

L-60 8月29日(土) 12:30～13:30 古橋 明子 JAJA/AQS **A**

脳も身体も喜ぶコンビネーション ～リズム、面、移動でコンビネーションを楽しもう！！～

「リズム」、「面」、「移動」を加えた脳も身体もわくわくするコンビネーションをご紹介します。リズムや面、移動による視線の変化は脳の活性化に繋がります。さらにつなぎの良いコンビネーションは身体を気持ちよく動かすことができます。シンプルなコンビネーションに変化要素を加え、展開する段階も楽しみながらご体ください。



W-61 8月29日(土) 12:45～14:45 柿島 由香 JJAJA/AQS, ADE (機) ティップネススクオリティスーパーバイザー **A**

アクアダンス バリエーションマジック ～バリエーション不足で悩まない！そんな魔法をかけましょう～

アクアダンスを担当している皆様。日々のレッスンで、バリエーションに悩んでいませんか？他の方のレッスンや、DVDを参考にしても限りがありますね。それでは、今現在、レッスンで行っている内容に『魔法』をかけて、リフレッシュさせてみましょう！答えは、身近なところにあるのかもしれません。バリエーションの考え方、展開方法も含めて、一緒に探して掘り下げて行きましょう。※30分の移動時間を含む



L-62 8月29日(土) 15:15～16:15 寺本 強 JAJA/AQS 健康運動指導士 **A**

心も体もぽっかぽっかになるウォームアップ (笑あり) ～双方向のコミュニケーション～

ウォームアップの目的は様々ありますが、心の状態を整えるということも一つです。メインパートに向けて、心と体をぽっかぽっかの状態にすることで、レッスン全体の雰囲気が大きく変わります。一方的に伝えることから、双方向を意識することで、今までは少し違ったウォーミングアップになります。『今のウォームアップを更により良くしたい！』と感じている方の参加をお待ちしています。



L-64 8月30日(日) 9:45～10:45 金森 千穂 JAJA/AQE **B**

指導初心者のアクアダンス～シンプルなアクアダンスを楽しむ～

このクラスは指導をはじめて間もない方(3年未満くらい)を対象としています。レッスン内容考える時に毎度悩んでいませんか？レッスンを初めただけで内容考えるだけで疲れてしまったりしますよね。このクラスではもっとシンプルにアクアダンスを楽しめるよう、強度変換の要因4つの確認をしましょう！普段のレッスンにメリハリが付き、シンプルだけど楽しいレッスン内容に変化しますよ！みなさまとお会いできることを楽しみにしております。



L-66 8月30日(日) 12:30～13:30 沖本 大 JAJA/AQS, ADD, ADE シナプソロジー普及会ディレクター **A**

レッスンを魅力的にする方法！！～ちょっとした工夫で驚きの変化！コミュニケーションアップ術～

変化は意外に小さなキッカケで起こるもの。。。本講座では、参加者とコミュニケーションを取るときのポイントの解説とその取り方を、サンプルレッスンを通じて体感していただきます。皆さんのレッスンに変化が起こせるよう、帰ってすぐに活用できる持ち帰りネタも多数用意しますので是非ご参加ください！自身の指導現場でのコミュニケーションシーンとリンクさせながら感じてみてください！



W-69 8月30日(日) 15:30～17:30 露久保 俊彦 JAJA/AQS (機) ティップネススクオリティスーパーバイザー **A**

ヤング/ミドル/アクティブシニアのためのアクアダンス♪～夜のアクアエリアを活性化！～

水は自然がくれた最高のトレーニング環境です。それは昼間のシニア層だけではなく全ての人たちに。今回は夜のお客様にアプローチ出来るアクアダンスを提案します。特に、夜レッスンを盛り上げたい・集客を増やしたい・新しいレッスン枠を増やしたい・自分のレッスン参加者層の幅を広げたい方にオススメの講座です。一緒に夜のアクアエリアの可能性・活性化を探ってみませんか？※30分の移動時間を含む



アクア機能改善系ワークショップ

W-59 8月29日(土) 10:00～12:00 古橋 明子 JAJA/AQS **A**

機能改善要素を盛り込んだアクアエクササイズ～身体が喜ぶアクアダンス&アクアウォーキングの指導法～

機能改善の勉強はしたが、普段のレッスンにどのように組み込んだらよいかわからない方にお勧めです。アクアダンス&ウォーキングクラスにおいて、参加者が自ら動きを選びスムーズに身体を動かすことが出来るような「自律を促すクラス運営法」をご紹介します。「ティーチング」や「動作の取り入れ方」など、指導ポイントを盛り込んだサンプルレッスンも是非ご体感ください。※30分の移動時間を含む



W-67 8月30日(日) 12:45～14:45 茂木 伸江 JAJA/AQS **A**

身体は変わる！水中機能改善体操～人間本来の動きを身体にもう一度インプット～

関節にリスクを持つ方、またグループレッスンについていくのが大変で1人で歩いている方を見かけませんか？そんな方にも安心して参加できる水中機能改善体操のご紹介です。このプログラムの考え方、プログラム構成(ほぐし・可動性・安定性・協調性を出す動き・・・)と一緒に学び、身体が変わる楽しさ、気持ちよく動く喜びを伝えてみませんか？超高齢化社会の今、一押しプログラムです。※30分の移動時間を含む



アクアウォーキング系ワークショップ

L-58 8月29日(土) 9:45～10:45 坂井 富士子 JAJA/AQS 健康運動指導士 **B**

心と体が喜ぶ♪シンプルアクアウォーキング～心をつかむ指導法と楽しませるプログラムの工夫～

アクアウォーキングはシンプルで誰もが楽しめるプログラムです。しかしシンプルな内容であっても、参加者の心と体を満足させることが大切です。わかりやすい指導法と、効果の感じられるプログラム内容、そして楽しいと感じさせるコミュニケーション術の数々をお伝えします。朝の早い時間ではありますが、60分のレッスンを通じて「心と体が喜ぶ・シンプルアクアウォーキング」をお楽しみください。



W-63 8月29日(土) 16:45～18:15 寺本 強 JAJA/AQS 健康運動指導士 **A**

濃縮・凝縮 アクアウォーキングの指導法！～即実践・今すぐ使える指導法～

アクアウォーキング系プログラムの考え方や言葉のかけ方などの指導法までをギュギュッと濃縮・凝縮してお伝え致します。単調になりがちなアクアウォーキング指導に悩んでいる方、更に愉しく指導したい方、オリジナルティのあるクラス展開をしたい方など、皆様の参加をお待ちしています。メンバーさんを惹きつける素敵な指導者を目指しましょう！



W-65 8月30日(日) 10:00～12:00 吉田 麻友子 JAJA/AQS **B**

水中ウォーキングのネタのタネ～バリエーションに困らないネタ特集～

「いつも同じ歩き方をしているけど、良いのかな？・・・」「ウォーキングのバリエーションがなかなか見つからない。」そんな悩みを解消するワークショップとなっています。水中ウォーキングの考え方(タネ)を振り返り動きのバリエーション(ネタ)に繋がっていきます。水中ウォーキングのネタのタネを持てれば今の不安も悩みも解消されます。皆様のご参加をお待ちしております。※30分の移動時間を含む



L-68 8月30日(日) 15:15～16:15 小松 真太郎 JAJA/AQS SIN STUDIO 主宰 **B**

アクアウォーキングのバリエーション作成塾～たくさんの方に継続してレッスンを楽しんでいただくために～

動きが単調になりがちなアクアウォーキング。このワークショップでは水中での利点を十分に活かしたアクアウォーキングのバリエーション作成方法をご紹介します。年配の方や足腰に不安のある方にも対応するバリエーションももちろんあります！明日から実践できる内容盛りだくさんです！ご参加お待ちしております。



第3弾 インターナショナルプレゼンター

ヨアブ・アヴィダル スペシャルワークショップ&レッスン !!

Yoav Avidar

2012ECA最優秀国際プレゼンター賞、イスラエル「2001年インストラクター賞」、1997年 スポーツエアロビクス国内チャンピオン。イスラエルの最高峰フィットネス&ダンス資格認定施設であるHagymnasiaのナイキエリートトレーナー兼共同オーナー等。トップインストラクターとして、イスラエルはもとよりフィットネスの国際舞台で活躍する「ヨアブ」です。ダンスをエアロビクスとステップのクラスに組み入れることのみならず、スタビリティボール、ストレッチング、コアコンディショニングの分野においても最先端のプレゼンテーションを提供することでも有名です。その指導は、高いスキルと創造性、そしてカリスマ性により、IDEA(米)、ECA(米)、Filex(豪)、FitPro(英)、Planeta Barcelona(西独)、インスパイアコンベンション(デンマーク)など、世界20か国以上に招聘されています。



B = Basic (基本講座) A = Advance (応用講座)

SL-52 8月28日 金 10:30~11:30 B

ベーシックHi/Loクラスを魅力的に!
~"Old school" basic Hi/Lo~

Hi/Loエアロビクスクラスを新たに立ち上げるとき、最初は基本的な動きからスタートしますが最新の指導技術やスキルを活かすこともできます。このワークショップでは最新のレイヤリング、リードチェンジのテクニックやプレゼンテーションスキルを馴染みの基本的な動きと組み合わせて初級クラスを魅力的にする方法をお伝えします。
【初級エアロビクスクラスを学びたい方向け】

SL-53 8月28日 金 12:00~13:00 B

ステップクラスをすべての方に!
~Step for All~

ステップエクササイズが生み出され歩んできた25年での積み重ねの集大成としてステップ未経験者や高齢の参加者でもついていけるコリオグラフィを提供します。
【初心者~初級者のステップクラスを学びたい方向け (高齢者運動指導にも活用可)】

SL-54 8月28日 金 14:00~15:00 B

中高齢者向けファンクショナルサーキット
トレーニング
~Functional Circuit Training for the elderly~

高齢者向けの機能的な動きのパターンとカーディオワークアウトのサーキットトレーニングクラスです。幅広いレベルの参加者に提供できる内容になっています。
【中高齢者を含め参加者レベルを問わないサーキット系クラスを学びたい方向け】

SW-55 8月28日 金 15:30~17:00 A

パーフェクトダンススタイルエアロビクス!
~The perfect Dance!~

この講座ではアシンメトリカル(左右非対称)なコリオグラフィでも生理学的および生体力学的な観点からも完全なバランスが取れるようにしています。ダンススタイルでレイヤリングを掛け、最後には参加者が魂に触れ、大満足した表情になることでしょう。
【中上級者向けダンスエアロビクスクラスを学びたい方向け】

SW-56 8月29日 土 11:00~12:30 A

ステップ&ダンス 2015
~Step & Dance 2015~

ダンススタイルの挑戦的なコリオグラフィ、魅力的な音楽、完璧なブレイクダウン! この講座では参加者がついてこられるように、ターンや方向・リズムの変化を組み込む方法を説明します! これぞヨアブスタイルのステップ!
【中上級者向けステップクラスを学びたい方向け】

SL-57 8月29日 土 15:30~16:30 B

コア&ストレッチ
~Core & Stretch~

この講座では、ダンスストレッチ・ピラティス・ヨガなど多彩な要素に基づいた革新的・挑戦的かつリラックスできる要素も含んだストレッチとコアトレーニングクラスをご提供します。みんなで一緒に、柔軟性・機動性・安定性の心と体の旅に参加しましょう!
【中高齢者を含め参加者レベルを問わないストレッチやコアトレーニングクラスを学びたい方向け】

Yoav Avidar



申込方法

1. インターネット申込 (受付開始6月11日(木) 10:00~)

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 => フォーラムシリーズ

※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。

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)。

※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のでご了承ください。

3. 受講票

開催の二週間ほど前から順次郵送いたします。当日必ずご持参ください。

※受講票は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

※開催日一週間になっても受講票が届かない場合は、当協会までご連絡ください。

※受講票は領収確認として振込明細を補完する資料になりますので、併せて保管しておくことをお勧めします。

振込先 三井住友銀行 神田支店 普通預金 1882502
口座名: 公益社団法人日本フィットネス協会
シャ) ニホンフィットネスキョウカイ

受講のお申し込みはウェブサイトの
専用フォームへアクセス!

日本フィットネス協会

検索

受付開始6月11日(木)10:00~

●写真・動画・音声の記録について

JAFa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(JAFa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、JAFa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。

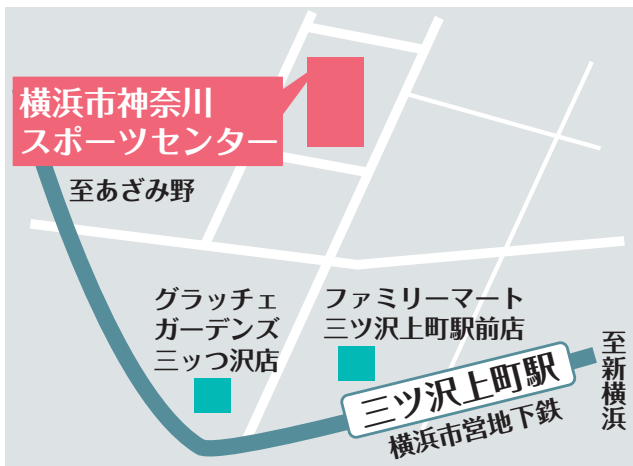
●個人情報の取り扱いについて

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きます。

会場案内

神奈川 横浜市神奈川スポーツセンター

住所: 横浜市神奈川区三ツ沢上町11-18



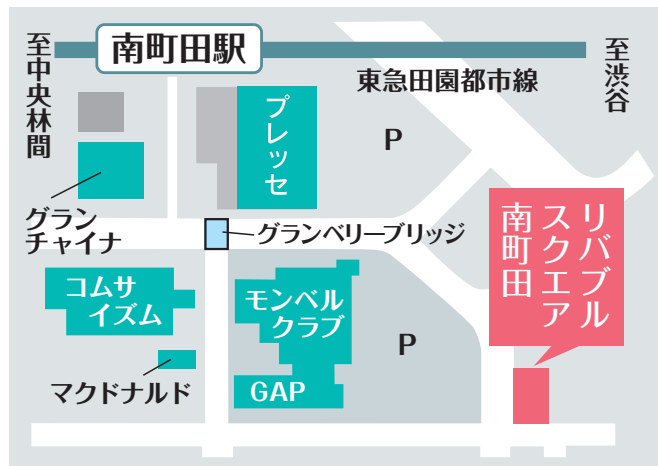
■横浜市営地下鉄『三ツ沢上町駅』下車 徒歩5分

■横浜市営バス『三ツ沢上町駅前』下車 徒歩5分

■横浜市営バス 相鉄バス『峰沢入口』下車 徒歩5分

東京 東急リバブルスクエア南町田

住所: 町田市鶴間3-10-2



■「南町田駅」渋谷駅から

東急田園都市線急行で「長津田駅」乗り換え約36分。

横浜駅からJR横浜線「長津田駅」乗り換え約26分。

■「南町田駅」より徒歩約4分。

主催: 公益社団法人日本フィットネス協会 / 03-3818-6939

文京区本郷2-8-3 天野ビル4F

共催: 横浜アーツフェスティバル実行委員会 横浜市 公益財団法人横浜市体育協会

後援: イスラエル大使館 公益財団法人健康・体力づくり事業財団

協賛: (株)ギムニク (株)ブラボーグループ (有)ラウンドフラット

協力: NPO法人日本Gボール協会 (株)トータル保険サービス

(株)プライムエデュケーション (株)カリテス

(株)フィットネスダンスプロモーション (株)ダイフブリッジ