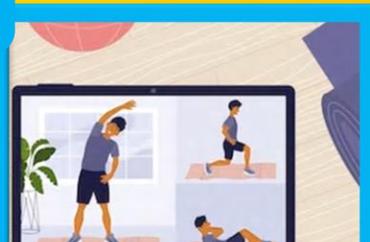


グループ指導者のためのオンラインフォーラム

2020年9月19日(土)・20日(日)

全国どこでも自宅で受講できる



GFI教育単位が取得可能!

講師



尾陰 由美子

・(公社)日本フィットネス協会 業務執行理事
エグゼクティブ・ティンクター
・有摩会社アクティブスペース企画 代表取締役
・NPO法人(社)EISE・のびのび健康づくり協会会長



池田 扶実子

・(公社)日本フィットネス協会 参与
エグゼクティブ・ティンクター
・if企画 代表
・健康運動指導士



宅見 啓司

・(公社)日本フィットネス協会 ティンクター



石井 誠

・(公社)日本フィットネス協会 エグゼクティブ
・健康運動指導士



杵本 徳宏

・(公社)日本フィットネス協会 エグゼクティブ
・武庫川女子大学 非常勤講師



玉川 純子

・(公社)日本フィットネス協会 エグゼクティブ・ティンクター
・大阪リゾルト&スポーツ専門学校 非常勤講師
・健康運動指導士



平田 智子

・(公社)日本フィットネス協会 エグゼクティブ・ティンクター
・if企画 チーフ
・健康運動指導士

主催

公益社団法人 日本フィットネス協会

受講料

JAJA会員 2500円+税 一般 3500円+税

早割り!

9月7日(月)10:00までに申し込みば**10%OFF!!**

JAJA会員 2250円+税 一般 3150円+税

9月19日(土)		9月20日(日)	
A-1	アクアオーキングクラスの作り方	B-1	シニア向け椅子トレ
18:00~19:15	アクアオーキングの指導では、動きのバリエーションに悩みがちですが、運動の目的や筋バランスの考慮、構成や展開など、クラス作りに必要な要素は様々です。一緒に基本に立ち返り、より良いレッスンの提供に繋がしましょう!	10:00~11:00	シニアの転倒予防・フレイル(虚弱)予防に欠かせない椅子を使った筋力強化(椅子トレ)指導のポイントを紹介します。椅子を使う必要性とメリットを確認し、参加者に合わせての強度変化を体験・体感ください。
玉川 純子		石井 誠	
A-2	アクアダンスムーブメントを極めよう	B-2	シニアのためのアクティブストレッチング
19:35~20:35	レッスン中、ついオーバーな動きやあいまいな動きになることはありませんか?関節への負担も大きくなり、ケガを招きます。正しい動きの軌道や手の操作を再確認し、体を守るためにムーブメントスキルに磨きをかけましょう。	11:20~12:35	今回は75歳以上のシニアを対象とした「アクティブ ストレッチング」をご紹介します。ダイナミックストレッチングを使って、体操やストレッチのクラスに応用してもらえるとします。シニアの体を理解し、どのような動きが必要なのか?じっくりと検証しましょう。
平田 智子		池田 扶実子	
A-3	アクア指導者のためのセルフケア ~体と声のために~	B-3	効かせる!!筋コンディショニング
20:55~21:55	アクアデッキで軽やかに美しく動き、明瞭で聞き取りやすいティーチングのための体の使い方と整え方を伝授します。体も声も皆さんの脳の使い方がポイントです。	13:15~14:30	グループエクササイズプログラムで昨今需要が高まってきている筋コンディショニング。筋肉の配置、動き方、関節の動き方などを考慮して、ありふれた「ベタ」なエクササイズの効果も存分に引き出します!お客様から「効いた!」って声をいただきますしよ!
尾陰 由美子		宅見 啓司	
各クラス JAJA/GFI 1.5単位付与		B-4	復習!運動強度を見直そう
		14:50~15:50	エアロピクスでの強度変換を見直します。今回は①ウォーミングアップ②査定や試験でのプログラム作成の2点に絞ってお伝えします。プログラミングに悩んでる方、また養成卒業後すぐの方やこれからADIを受験する方にもおすすめです。
		杵本 徳宏	

申し込み期間 **早割り 8月17日(月)10:00~9月7日(月)10:00** 一般 9月8日(火)10:00~当日まで可

■申し込み方法■

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。

<http://www.jafanet.jp/event/forum/>

※右のQRコードからご覧いただけます。お申し込み完了のメールを受信してから5日間以内に指定口座へ受講料をお振込みください。

※お振込みの際、振込人名欄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。

開催10日程度前に「受講票メール」を送信します。

※振込手数料はご負担願います。

※上記期間を過ぎてもお振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場合があります。

※受講料お振込み後の払い戻しは出来かねます。

【振込先】

三井住友銀行 神田支店 普通 2056924 公益社団法人日本フィットネス協会 777

■参加方法■

開催1週間程度前に送信される受講票メールにZOOM招待URLが記載されていますので、当日クラス開始10分前までに「参加」してください。

なお、開催1週間前をきる期間に申し込みした方は入金が確認でき次第、受講票メールを送信します。

また、前々日~当日に申し込みした方は入金が確認できないことがありますので、個別にご連絡いたします。

■配布資料ダウンロード■

受講票メールに配布資料ダウンロード先URLが記載されていますので、セミナー開始までにご用意ください。

(セミナー終了後はダウンロードできませんのでご注意ください)

申し込みページ



お問い合わせ

公益社団法人日本フィットネス協会 (JAJA)
〒136-0071 東京都江東区亀戸1-8-7飯野ビル5階
TEL:03-5875-1035 (土日祝を除く10:00~12:00・13:00~15:00)
FAX:03-5875-1057
MAIL: forum@jafa-net.or.jp

禁止事項および免責事項

- 本講座は、受講料のお支払い完了者のみ視聴できます。受講対象者以外の視聴を禁止します。
- 本講座の著作権は講師及び本協会が有し、資料のコピー、録画・録音等による二次使用を禁止します。
- 受講者の通信設備の故障や障害、停電などの第三者の責、天災地変などの不可抗力により、本講座の中断が発生しても、当会はその責任を負わないものとします。
- 本講座参加によりコンピュータウィルスや第三者の妨害等行為による不可抗力によって生じた損害、情報漏洩等、当会はその責任を負わないものとします。
- アプリケーションインストールなどを起因とするPCトラブルなどは、当会では保証しかねますので自己責任のもとご使用ください。

※なお、免責事項は必要に応じて改定する場合がありますので、受講申込の都度、ご確認ください。

●その他

スマートフォンにて「ZOOM」初使用の場合はZOOMアプリケーションのダウンロードが必要です。アプリケーションダウンロードは無料ですが、本講座のインターネット通信量が多くなりますので、通信量無制限やWi-Fi接続環境があることをお勧めします。通信量超過の費用負担は致しかねますのでご了承ください。