

安全で効果的なエアロビクス指導を習得

GFIスキルアップセミナー

運動強度と ベルカーブを学ぶ

プログラムを
自ら作る
実践講座



講座で目指す指導スキル

- ・運動強度を意図的に変化させるスキルを習得する。
- ・アップ、キープ、ダウンを意識したプログラミングができる。
- ・プログラムの展開方法が運動強度に影響することを理解する。

こんな方におススメ!

- ✓ 運動強度の変化要因を理解したい
- ✓ 参加者に応じて動きを工夫したい
- ✓ 現場のレッスンですぐに活用したい

開催日

2024年 **9**月 **22**日 **日**

時間

12:00~13:30

会場

トータルコンディショニング
センター

〒910-0015 福井県福井市二の宮2丁目28-21
セントラルヴィレッジ1F

受講料

一般4,840円 / JAF A会員3,630円

単位

JAF A GFI: 2.0
健康運動実践指導者・健康運動指導士 実習1.5 (予定)

定員

15名 最少催行人数2名

作って
動いて
習得

適切な
運動強度
の指導

指導技術の
向上



主催



公益社団法人
日本フィットネス協会

TEL 03-6240-9861 (平日9:30~12:00、13:00~16:00)

E-Mail gfi@jafa-net.or.jp 講座の詳細は [こちら](#)>>>>>>



グループエクササイズ
フィットネスインストラクター

GFIスキルアップセミナー
エアロビックダンス

運動強度とベルカーブを学ぶ

現場で実技指導をするフィットネス指導者のために、指導スキルの向上を図る講座です。
これから指導をする方や、指導について見直し、復習をしたい方におすすめの講座です。

開催日 2024年 9月22日 日

講座詳細	講師
<p>● 12:00～13:30 (90分) 実技講習</p> <p>運動強度とベルカーブを学ぶ 《エアロビックダンスエクササイズ》</p> <p>指導の実演、プログラム作成のワークを通して通して指導スキルを習得いただきます。</p> <ul style="list-style-type: none">・運動強度を意図的に変化させるスキルを習得する。・アップ、キープ、ダウンを意識したプログラミングができる。・プログラムの展開方法が運動強度に影響することを理解する。	<p>高木 香織</p> <p>JAFAL理事 GFIエグザミナー GFIディレクター 健康運動指導士</p>

会場 [トータルコンディショニングセンター](#)

〒910-0015 福井県福井市二の宮2丁目28-21
セントラルヴィレッジ1F

お申込み

[JAFAL公式コンテンツサイト](#) (外部システム) から

お申し込みください。

(要ユーザー登録。登録後、右のリンク、QRコードからお申込み画面にアクセスができます)

お申込みフォーム



受講料お支払い方法

クレジットカード・銀行振込・コンビニ払いよりお選びください

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くことがあります。

GFIスキルアップセミナー

検索

[エアロビックダンスの資格、
GFIの詳細はこちら](#)

[>>>>>>](#)



公益社団法人
日本フィットネス協会

お問い合わせ

E-mail gfi@jafa-net.or.jp