

JAFA Fitness College 2015 ～ 魅mi ～

この秋、磨き・輝こう！

- 介護予防系フィットネスワークショップ
- 姿勢改善系フィットネスワークショップ
- ストレッチ系フィットネスワークショップ
- リラクゼーション系フィットネスワークショップ
- 機能改善系フィットネスワークショップ
- バランス機能系フィットネスワークショップ

★姿勢改善や美容に効果のある
最新のフィットネスプログラム体験もあります！
(参加料500円)
※プログラムの詳細は中ページをご覧ください。



日程

**2015年
9月7日(月)～9月9日(水)**

予約受付期間:6月25日(木)～8月25日(火)

JAFA College

検索

受講のお申し込みは
ウェブサイトの
専用フォームへ

会場

東京ビッグサイト西ホール1・2 (東京都江東区有明3-10-1)
(ダイエット&ビューティーフェア2015併催)



主催



内閣府認定

公益社団法人日本フィットネス協会

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3

TEL:03-3818-6939 FAX:03-3818-6935

後援:健康日本21推進全国連絡協議会
公益財団法人健康・体力づくり事業財団
協賛:株式会社ギムニク
企画協力:UBMメディア株式会社



健康日本21



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

JAFA Fitness Collegeで アンチエイジング・フィットネスを学ぶ!!



Attractive

魅せる

Brightness

輝き

Change

変わる

タイムテーブル

タイムテーブル		介護予防系		ストレッチ系		機能改善系																											
		姿勢改善系		リラクゼーション系		バランス機能系																											
		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7日 (月)	A会場	W-1 新しい美容体操のトリセツ ～美肌・美BODY・ リラクゼーション～ 井上トキ子								L-2 21世紀型美容体操 のススメ 井上トキ子 ワンコイン								W-3 立位バランス能力を向上させ る段階的エクササイズ指導法① 齊藤邦秀								W-4 立位バランス能力を向上させ る段階的エクササイズ指導法② 齊藤邦秀							
	B会場	W-5 キレイ&輝く自分になる為の 「育自法」(ヨガニードラ編) 木ノ下憲子								W-6 キレイ&輝く自分になる為の 「育自法」(フリージングEX編) 木ノ下憲子								W-7 キレイ&機能的なカラダの つくり方 ①上半身 角田ゆかり								W-8 キレイ&機能的なカラダの つくり方 ②お腹・下半身 角田ゆかり							
		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 (火)	A会場	W-9 美姿勢をつくる美ヨガ： 実技ワークショップ編 村越美加								L-10 美ヨガ： 就寝前編 村越美加 ワンコイン								W-11 介護予防に役立つ！ 「カラダのひみつ～基礎編～」 秦ワタル								W-12 介護予防に役立つ！ 「カラダのひみつ～応用編～」 秦ワタル							
	B会場	W-13 オフタイム・ストレッチ 指導法～基礎編～ 藤田麻里								W-14 オフタイム・ストレッチ 指導法～応用編～ 藤田麻里								W-15 美しい姿勢のための フットコンディショニング 本田紀子								W-16 美脚のための コンディショニング 本田紀子							
		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9日 (水)	A会場	W-17 姿勢美人のつくり方 綿貫美也子								L-18 姿勢美人 エクササイズ/ モデルレッスン 綿貫美也子 ワンコイン								W-19 誰でも自分ひとりで 簡単にできる コンディショニングの方法 (肩こり改善編) 茂木伸江								W-20 誰でも自分ひとりで 簡単にできる コンディショニングの方法 (腰痛改善編) 茂木伸江							
	B会場	W-21 セルフケアで予防・緩和 (ヒザOA触覚ボール編) 武藤ミカ								W-22 「セルフケアYOGA」 で流れるカラダ (触覚ボール編) 武藤ミカ								W-23 体軸を整える、バランス ストレッチ&コンディショニング ～美容編～ 澤木一貴								W-24 体軸を整える、バランス ストレッチ&コンディショニング ～スポーツ編～ 澤木一貴							

料金表・取得可能単位

講座コード	種別	時間	一般料金	JAFA 会員料金	JAFA (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 (旧HFS)
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	体験レッスン	60	500	500	0.5単位/1.0単位	実習1.0単位	1.0単位

バランス機能系ワークショップ

B = Basic (基本講座) A = Advance (応用講座)

W-1 10:10~11:40 井上 トキ子

アンチエイジング学会公認アンチエイジングプランナー
ジャイロキネシスR公認トレーナー

B



新しい美容体操のトリセツ ~美肌・美BODY・リラックス~

美肌・美BODYを手に入れながら、神経や筋肉の緊張をほぐしていく新しい美容体操メソッドをご紹介します。大腰筋トレーニングの大切さを解説した上で、ジャイロキネシスの要素も盛り込んだファンクショナルな運動動作の身体の使い方を分かりやすくお伝えしていきます。ぜひ次講座の60分レッスン【21世紀型美容体操のススム】と合わせてご受講ください。頭と身体両方で理解が一層深まるはです。

バランス機能系ワンコインモデルレッスン

L-2 11:55~12:55 井上 トキ子

アンチエイジング学会公認アンチエイジングプランナー
ジャイロキネシスR公認トレーナー

B



21世紀型美容体操のススム~美肌と美BODYを手に入れながらリラックス~

大腰筋トレーニングのエッセンスとファンクショナルエクササイズを盛り込んだノンストップの21世紀型美容体操です。後半は、マットを使ったジャイロキネシスワークを提供します。有酸素運動+背骨の若々しさを取り戻す美しいマットワークで、今までのエクササイズとの違いを是非ご体感ください！全身の運動性を高めるので、各種運動のパフォーマンスをあげる効果も抜群！痩せて締まるレッスンとして現在大人気のワークアウトです。※体験レッスンのため一般の方にもオススメです。

バランス機能系ワークショップ

W-3 13:40~15:10 齊藤 邦秀

NESTA JAPAN 副代表/理事
有Wellness Sports 代表取締役

A



立位バランス能力を向上させる段階的エクササイズ指導法①

~足部・足関節周りの骨アライメントを整え、筋腱・固有受容器をONにする！~

近年の高機能靴・シューズにより、もともと人間の体に備わっている様々な機能が損なわれて、バランス能力の低下がみられる人が増えてきました。この講座では、日常生活動作に不可欠な「立位でのバランス能力」を向上させるために、足部・足関節にフォーカスをし、様々なエクササイズを行ってスイッチをONにする方法を解説していきます。②の講座と合わせて受講していただくより理解度が上がります。

W-4 15:25~16:55 齊藤 邦秀

NESTA JAPAN 副代表/理事
有Wellness Sports 代表取締役

A



立位バランス能力を向上させる段階的エクササイズ指導法②

~足部・足首・膝・股関節・体幹を運動させ、動的バランス能力を向上させる！~

近年の高機能靴・シューズにより、もともと人間の体に備わっている様々な機能が損なわれて、バランス能力の低下がみられる人が増えてきました。この講座では、日常生活動作に不可欠な「立位でのバランス能力」を向上させるために、足部~股関節~体幹を運動させ、様々な方向に動きながらエクササイズを行って動的バランス能力を向上させる方法を解説していきます。①の講座と合わせて受講していただくより理解度が上がります。

リラクセーション系ワークショップ

W-5 10:10~11:40 木ノ下 恵子

ヨガニードラ セラピスト
クリパルヨガティーチャー

B



キレイ&輝く自分になる為の「育自法」(ヨガニードラ編) ~心の緊張を緩めるヨガニードラ~

究極のリラクセーション法として注目されるヨガニードラ。仰向けに寝た状態で、からだの各部位へ意識を向けるボディスキャン、呼吸法、イメージング、サンカルバ(自分への誓いのようなもの)等を組み合わせて行うヨガメソッドです。自律神経のバランスを整え、睡眠では解消出来ないからだの疲労を解する効果が高く、更年期や更年期世代の女性の心身を癒すことに役立ちます。是非ご参加下さい。

W-6 11:55~13:25 木ノ下 恵子

JAFJA/ADD・ADE
ACSM/EP-C

B



キレイ&輝く自分になる為の「育自法」(ブリージングEX編) ~ブリージングエクササイズでエイジングケア~

女性が何となく感じるからだの不調の陰に女性ホルモンの存在があります。更年期症状の予防や改善に向けて、女性ホルモンとからだの関係について一緒に学び、セルフケアにも役立つエクササイズをご紹介します。椅子に座って、マッサージや呼吸に合わせた関節運動、ヨガのポーズを組み合わせながら筋の緊張を緩め&調えるので、からだが硬い人にもおすすめです。※「心の緊張を緩めるヨガニードラ」とセットで受講されますとより理解が深まります。

機能改善系ワークショップ

W-7 13:40~15:10 角田 ゆかり

NESTA JAPAN エリアマネージャー
グローバルシステムズ株式会社 取締役

A



キレイ&機能的なカラダのつくり方 ①上半身~グループ、パーソナルでの実践ノウハウ！~
~ダイエット&機能改善！ パーソナル、グループ指導で徹底活用~

キレイな体、機能的な体をつくる運動は多くの方が求めている事で、インストラクターやトレーナーには必須のスキルです。グループやパーソナルのレッスンでどのように展開をしていくか？具体的なアプローチの方法も交えながら、レクチャーと実践をしています。①では上半身、首、デコルテ、背中のキレイをつくる方法や肩甲骨や脊柱を中心とした機能を分解して学んでいきます。

W-8 15:25~16:55 角田 ゆかり

NESTA JAPAN エリアマネージャー
グローバルシステムズ株式会社 取締役

A



キレイ&機能的なカラダのつくり方 ②お腹・下半身~グループ、パーソナルでの実践ノウハウ！~
~ダイエット&機能改善！ パーソナル、グループ指導で徹底活用~

キレイな体、機能的な体をつくる運動は多くの方が求めている事で、インストラクターやトレーナーには必須のスキルです。グループやパーソナルのレッスンでどのように展開をしていくか？具体的なアプローチの方法も交えながら、レクチャーと実践。②ではお腹まわり、お尻、脚のキレイをつくる方法や骨盤、股関節や腹筋(インナーアウター)を中心とした機能を分解して学んでいきます。

姿勢改善系ワークショップ

B = Basic (基本講座) A = Advance (応用講座)

W-9 10:10~11:40 村越 美加

JAFJA/ADE
全米ヨガアライアンス公認ヨガインストラクター(E-RYT200)

A

美姿勢をつくる美ヨガティス：実技ワークショップ編

「美ヨガティス」は、ヨガとピラティスの美しいところを組み合わせたクラスです。美しい姿勢をつくるための身体の意識や使い方をクラスの中に取り入れてゆきま。ヨガやピラティス愛好者の方からインストラクターの方まで幅広くご参加頂ける内容です。ポーズをとるだけでなく、骨格、関節、筋肉への意識や無理のないカラダの使い方を一緒に勉強しましょう！



姿勢改善系ワンコインモデルレッスン

L-10 11:55~12:55 村越 美加

JAFJA/ADE
全米ヨガアライアンス公認ヨガインストラクター(E-RYT200)

B

美ヨガティス：就寝前編～就寝前が美の秘訣！15分でできる美ヨガティス～

皆さんは質の良い睡眠がとれていますか？疲れた身体やストレスで身体も心もガチガチのままベッドに入って いませんか？そんな状態では質の良い睡眠はとれず、美容にもよくありません。睡眠は、美容と健康の源！就寝前に簡単にできるエクササイズ&リラクゼーション方法を実践してみませんか？※体験レッスンのため一般の方にもオススメです。



介護予防系ワークショップ

W-11 13:40~15:10 秦 ワタル

NESTA JAPAN 理事
日本MovingStretch協会理事長

B

介護予防に役立つ！「カラダのひみつ～基礎編～」～カラダという“道具”を正しく使っていますか？～

「サルコペニア」「ロコモ」「ファンクショナル」…。高齢者の運動指導・介護予防において、これらの言葉は頻りに登場しますが、言葉の後追いばかりでは本当の「予防」にはなりません！基礎編となる本講座では連鎖運動の視点から、現場で活きる「カラダのひみつ」をご紹介します。さあ！あなたの周りを元気にしてあげましょう！



W-12 15:25~16:55 秦 ワタル

NESTA JAPAN 理事
日本MovingStretch協会理事長

B

介護予防に役立つ！「カラダのひみつ～応用編～」～日常動作を楽しむ3つのポイント！！～

「サルコペニア」「ロコモ」「ファンクショナル」…。高齢者の運動指導・介護予防において、これらの言葉は頻りに登場しますが、言葉の後追いばかりでは本当の「予防」にはなりません！応用編となる本講座では脳神経学や運動生理学を実技に落とし込み、現場で活きる「カラダのひみつ」をご紹介します。さあ！あなたの周りを元気にしてあげましょう！



ストレッチ系ワークショップ

W-13 10:10~11:40 藤田 麻里

JAFJA/ADD
ウム・プラス フィットネス 代表

B

オフタイム・ストレッチ指導法～基礎編～ゆるりとねじり、さらりと伸びる 美魔女になれるカラダの準備～

カラダのつらさは美しさにネガティブな影響を与えます。キレイでいたい忙しい女性達は休みたいけれど、身体のメンテナンスもしなくてはならず、十分な休息がとれない傾向に。まるでお休み時間のようなストレッチで、オンタイムでカラダと頭を酷使している女性の為のリラクゼーションストレッチ指導法のワークショップ、基礎編です。グループエクササイズに取り入れるなら、まずはここから。



W-14 11:55~13:25 藤田 麻里

JAFJA/ADD
ウム・プラス フィットネス 代表

A

オフタイム・ストレッチ指導法～応用編～ゆるりとねじり、さらりと伸びる 美魔女のためのカラダ磨き～

オンタイムでカラダと頭を酷使している女性の為の、リラクゼーションストレッチ指導法のワークショップです。応用編ではエクササイズミニボールやグライディングディスクを活用して、より深く、カラダとココロにアプローチしていきます。オンタイムに強く美しく戦うために、頑張らなくてもよい質の高いオフタイムを導くコツを指導者の皆さまにお伝えします。



姿勢改善系ワークショップ

W-15 13:40~15:10 本田 紀子

NCA認定講師

B

美しい姿勢のためのフットコンディショニング

「あし」の機能を見直すことで、美しい姿勢、美しいボディラインに整えていきます。「あし」は地面の情報をキャッチし、全身の姿勢を安定させる筋肉へ間接的に指令を下します。肩こりや腰痛、不眠、慢性疲労、集中力の低下などこれらは足裏の機能低下が要因の一つに。フットコンディショニングで、足の小さな筋肉の働きを取り戻し、美しい姿勢、そして元気な身体を手に入れましょう。



W-16 15:25~16:55 本田 紀子

NCA認定講師

A

美脚のためのコンディショニング

女性たちの永遠のテーマ「脚痩せ」。理想の下半身を求めて様々なエクササイズを行っている方も多いのでは？日常生活のくせが本当は太ってほしくない太ももの外側や、ふくらはぎ、膝上の筋肉をアンバランスに発達させてしまっているのです。この状態では、リンパの滞りも増え、脂肪も蓄えやすく悪循環です。コンディショニングでもちもちした筋肉を取り戻し、再教育する事で、美脚を手に入れましょう！



姿勢改善系ワークショップ

B = Basic（基本講座） A = Advance（応用講座）

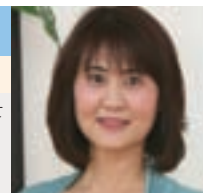
W-17 10:10~11:40 綿貫 美也子

ACSM/EP-C
健康運動指導士

B

姿勢美人のつくり方～身体の機能を整えて骨格から美しくなりましょう～

皆さんのクライアントさんの中に、体重は減っているのに中々猫背やO脚・X脚が改善しない、脚の筋肉太りが気になる。などのお悩みをお持ちの方はいませんか？この講座では、エクササイズからの体感を通して神経と筋をつなぎ、筋肉の長さを整え本来在るべき骨格ラインを再構成していく方法をお伝えします。引き締まった美しいボディラインを作り上げていきましょう！



姿勢改善系ワンコインモデルレッスン

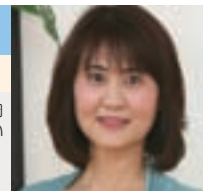
L-18 11:55~12:55 綿貫 美也子

ACSM/EP-C
健康運動指導士

B

姿勢美人エクササイズ／モデルレッスン～日常動作の動きから美姿勢・美脚を作っていきます～

ダイエットには成功したのに猫背やO脚・X脚が改善しない、脚の筋肉太りが気になる。などのお悩みをお持ちの方は、いらっしゃいませんか？どんなに筋肉を鍛えてもそれが日常動作に使えなければ意味がありません。姿勢美人エクササイズ／モデルレッスンで身体からの体感を通して日常の動作に落とし込んでいきましょう。日常動作が引き締まった美しいボディライン作りに繋がっていきます。※体験レッスンのため一般の方にもオススメです。



姿勢改善系ワークショップ

W-21 10:10~11:40 武藤 ミカ

一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会セルフケアYOGA講師

B

セルフケアで予防・緩和（ヒザOA触覚ボール編）～痛いヒザはセルフケアで改善・凍として生きる・・！～

もしもヒザを痛めてしまったら・・・思いがけないケガや事故でなくても、40代以降急増するヒザイタ。加齢と共に低下する筋力や日常生活での体の歪みもきっかけのひとつですが、悪化の要因は「そのままにしておくこと」です。いずれヒザから全身の不調に繋がる前に、日々のセルフケアは重要です。手のひら大の触覚ボールを使用して、ヒザ股関節を中心に様々な実践をしていきます。まずは、効果を実感していきましょう！日々継続できるようなセルフケアエクササイズをご提案します。姿勢改善や機能改善にお役立てください！



W-22 11:55~13:25 武藤 ミカ

一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会セルフケアYOGA講師

A

「セルフケアYOGA」で流れるカラダ（触覚ボール編）～触覚ボールで楽々アーサナ@カラダ軸作り！～

『今よりもっと自分の体を自由自在に・・・』ヨガの呼吸とポーズをこなすだけではなく、今の自分に必要な柔軟性や筋肉を目覚めさせながらすすめます。触覚ボールを使用し、硬いところやハリのあるところはほぐし、可動域の少ない関節は広げ、腰や背骨を中心に軸作りのヨガを行います。機能的に動く体を手に入れましょう。柔軟性に興味があるも、自身のヨガを深めたい方もぜひご参加ください。日々継続できるようなセルフケアエクササイズをご提案します。姿勢改善や機能改善にお役立てください！



機能改善系ワークショップ

W-19 13:40~15:10 茂木 伸江

JAF/AQS
健康運動指導士

B

誰でも自分ひとりで簡単にできるコンディショニングの方法（肩こり改善編）～肩スッキリで、今よりも自由に動く腕をゲット～

現代病と言われている肩こり・腰痛。ここでは、肩こり改善にフォーカスを当てて、誰でも簡単にひとりでできるコンディショニングの方法をご紹介します。ほぐしの動き、安定化・可動性を出す動き・協調性を出す動きで、人間本来の動きやすいナチュラルな身体に戻していきます。身体が軽くなる感覚を是非ご体験ください。（腰痛改善編とセットでの受講がオススメです。）



W-20 15:25~16:55 茂木 伸江

JAF/AQS
健康運動指導士

B

誰でも自分ひとりで簡単にできるコンディショニングの方法（腰痛改善）～腰スッキリで、いきいきのびのびライフ～

現代病と言われている腰痛肩こり。ここでは、腰痛改善にフォーカスを当てて、誰でも簡単にひとりでできるコンディショニングの方法をご紹介します。ほぐしの動き、安定化・可動性を出す動き・協調性を出す動きで、人間本来の動きやすいナチュラルな身体に戻していきます。身体が軽くなる感覚を是非ご体験ください。（肩こり改善編とセットでの受講がオススメです。）



バランス機能系ワークショップ

W-23 13:40~15:10 澤木 一貴

NESTA JAPAN理事
(株)SAWAKI GYM代表取締役

B

体軸を整える、バランスストレッチ&コンディショニング～美容編～

美しい姿勢は、「体軸」をしっかりつくるのが大事。この講座では、ダイナミックストレッチでバランス力を養いながら、美しい姿勢をつくるためのメソッドが体系的に学べます。ダイナミックストレッチは、単に筋肉の温度を上昇させるだけでなく、関節の正しい可動性や安定性を構築できます。ダイナミックストレッチを武器に美容づくりのパーソナルトレーニング技術をグループ指導にも活かしてみませんか？



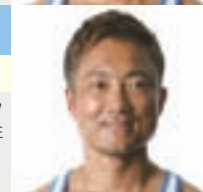
W-24 15:25~16:55 澤木 一貴

NESTA JAPAN理事
(株)SAWAKI GYM代表取締役

B

体軸を整える、バランスストレッチ&コンディショニング～スポーツ編～

ダイナミックストレッチは、バランス力に優れた「体軸」をしっかりつくることができます。この講座では、テニスやゴルフ、マラソンなど様々なスポーツ（趣味～プロ）、エアロビクス等のグループエクササイズにも応用できるダイナミックストレッチエクササイズを多数ご紹介いたします。関節の正しい可動性や安定性を鍛えるダイナミックストレッチ、ケガ予防・パフォーマンス向上のため、ぜひ習得してください。



申込方法

1. インターネット申込（受付開始6月25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25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。

■開催当日連絡先 090-1054-3683

■持ち物

受講票、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）もしくは身分証明書、運動できる服装、タオル。その他受講に必要と思われるもの。

GFIは「安全」で「楽しく」「効果的」な
指導スキルと知識が身につく資格です

JAFaが認定する主な資格



GFI資格更新に必要な単位を取得できます

その1 機関誌購読により、1年間で3単位取得できます（正会員ならどなたでも取得）

その2 誌面テスト（年7回掲載。1回につき1or1.5単位付与）で単位を取得できます（1年間で最大9単位）

GFI更新に必要な単位

所持資格数	1 種目	2 種目	3 種目	4 種目	5 種目	6 種目
必要単位数		15単位		16単位	17単位	18単位

※2015年9月の更新対象者に限り、左表の単位ではなく、あらかじめ個別にお知らせしている「調整必須単位」です。

つまり...、
Jafa会員へ入会していれば、特典の活用だけで2年間で最大24単位取得可能！

フィットネスの
最新情報や指導事例など
を掲載した機関誌
『HEALTH-NETWORK』
が届きます（年11回）

2015年度もさまざまな
新コーナーが
スタートしました。



Jafa 主催のセミナー、
講習会やフォーラムなどを
お得な会員価格で
受講できます

例：登録更新講習会
（2015年6～7月開催：
尼崎・名古屋会場）

一般 18,500円

Jafa会員 **10,000円**

（2日間でGFI単位を10単位取得可能）



Jafaウェブサイトの会員専用ページにログインできます

会員専用ページでは、機関誌のバックナンバーや、限定コンテンツを閲覧できます。

バックナンバーは、2009年4月号以降の全号を閲覧できます。

2009年バックナンバー

<2009年バックナンバー>



2010年バックナンバー

<2010年バックナンバー>



書籍やCD、フィットネス商品を
会員割引価格で購入できます

例：ソフトギムニク（1個）
一般 1,296円

Jafa会員 **1,036円**



月変わりでお買得キャンペーン実施中
ラウンドフラット商品も**20%off**で購入できます。

オリジナル名刺を割引価格で
作成できます



※両面印刷（100枚）の場合

一般（資格保有者）4,607円 → Jafa会員 **4,093円**

会員特典はこのほかにもご用意しています。

※2015年3月現在。会員特典は年度途中で変更になる場合がございます。また、会員特典をさらに高めてまいる所存です。

14th

DIET & BEAUTY FAIR ASIA 2015

ダイエツト&ビューティーフェア2015

新コーナー誕生!

- 体の中から美を提案
「ヘルシー&ビューティーフーズ」
- 健康で美しい体型作りをサポート
「美・ボディメイキング」

同時開催

6th

スパ&ウエルネス ジャパン2015

初開催

アンチエイジング ジャパン2015



会期: 2015年9月7日(月)~9日(水)
10:00~17:00

会場: 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)、タイ国大使館 商務参事官事務所
www.dietandbeauty.jp E-mail: d-expo-jp@ubm.com

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、JAFA Fitness College 参加者無料!!

ダイエツト&
ビューティーフェア
に関するお問い合わせ先

ダイエツト&ビューティーフェア/スパ&ウエルネス ジャパン/アンチエイジング 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

東京ビックサイト

〒135-0063 東京都江東区有明 3-10-1

●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

