

プログラムを  
自ら作る  
実践講座

エアロビクス指導をスムーズに展開

GFIスキルアップセミナー

# フリースタイル の作り方

## 実技講習・レッスン



### フリースタイルとは？

音楽に合わせて一定パターンの動きの構成を決めずに、次から次へと自由に他の動作に移行していく方法。

### こんなお悩みはありませんか？

- 動きの選択に迷ってしまう
- 偏った部位に負荷がかかってしまう
- 次の動きのつながりがスムーズでない

初級レベル  
の指導に  
最適

作って  
動いて  
習得

講師による  
サンプル  
レッスン

開催日 2024年 **7** 月 **15** 日 月祝

時間 実技講習 13:00~14:30  
レッスン 14:45~15:30

場所 **古石場文化センター**

〒135-0045 東京都江東区古石場2-13-2

定員 **10** 名 最少催行人数2名



主催  **JAFANA** 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)

〒103-0003  
東京都中央区日本橋横山町3-1 横山町ダイカンプラザ603  
<https://www.jafanet.jp/index.html>

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です

# GFIスキルアップセミナー フリースタイルの作り方 実技講習・レッスン

開催日 2024年 7月15日 月祝

講座詳細	講師
<p>● 13:00～14:30 (90分) 実技講習 フリースタイルの作り方 《エアロビックダンスエクササイズ》</p> <p>・フリースタイルをスムーズに展開させるための手法を理解する。 ・エアロビックダンスの基本動作を、フリースタイルの手法を用いて変化、発展させ、動きを展開していくことができる。</p> <p>■ 受講料 一般 4,840円 / JAF A会員 3,630円 ■ 付与単位 GFI : 2.0 / 健康運動実践指導者・健康運動指導士 実習1.5 (認定番号246357)</p>	<p><b>穂積 典子</b> GFIエグザミナー GFIディレクター 健康運動指導士</p>
<p>● 14:45～15:30 (45分) レッスン 《エアロビックダンスエクササイズ》 フリースタイルのレッスンを受講いただきます。 これから指導を始める方、普段指導している方も受講者としてレッスンを受けて体得しましょう。</p> <p>■ 受講料 一般 2,970円 JAF A会員 1,980円 ■ 付与単位 GFI : 1.0 / 健康運動実践指導者・健康運動指導士 実習0.8 (認定番号246357)</p>	

会場 [古石場文化センター](#)  
〒135-0045 東京都江東区古石場2-13-2

J R京葉線「越中島」駅 3番出口より徒歩10分  
東京メトロ東西線「門前仲町」駅 2番出口より徒歩10分  
東京メトロ東西線「木場」駅 4番出口より徒歩10分  
都営地下鉄大江戸線「門前仲町」駅 4番出口より徒歩15分

## お申込み

[JAF Aオフィシャルコンテンツサイト](#) (外部システム) から  
お申し込みください。(要ユーザー登録)

## 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

## 実地講習



## レッスン



## 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



グループエクササイズ  
フィットネスインストラクター



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](mailto:gfi@jafa-net.or.jp)