

指導の基礎・  
基本を学ぶ  
実践講座

カウントでウォーキング指導

GFIスキルアップセミナー

ウォーキングエクササイズ

音楽を使用した

ウォーキング指導法



### 講座で目指す指導スキル

- ・音楽、カウントを使ったウォーキングエクササイズ指導を学ぶ。
- ・ウォーキングエクササイズ指導の安全で効果的な指導ができるようにする。

### こんな方におススメ!

- ✓ 屋内ウォーキングの指導をしたい方
- ✓ 音楽を使った指導を行いたい方
- ✓ 高齢者の運動指導に従事する方

開催日

2026年 5月 31日 日

時間

10:00~11:30

会場

亀戸文化センター  
〒136-0071 東京都江東区亀戸2-19-1  
カメラアプラザ

受講料

一般5,500円 / JAFJA会員3,630円

単位

JAFJA GFI: 2.0  
健康運動実践指導者・健康運動指導士: 登録更新に必要な履修単位として、実習1.5単位が認められます  
(認定番号: 申請中)

定員

10名 最少催行人数3名

ドリルで  
習得

注意点の  
確認

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](mailto:gfi@jafa-net.or.jp) 講座のお申込みは[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

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。

## GFIスキルアップセミナー

# ウォーキングエクササイズ 音楽を使ったウォーキング指導法

開催日 2026年 **5月31日** (日)

### 講座詳細

●10:00～11:30 (90分) 実技講習  
音楽を使った指導法《ウォーキングエクササイズ》

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。

- ・音楽、カウントを使ったウォーキングエクササイズ指導を学び、習得する。
- ・ウォーキングエクササイズ指導の安全で効果的な指導ができるようになる。

### 講師

宇都宮 準一  
GFIディレクター  
GFIエグザミネー  
健康運動指導士

### 会場 亀戸文化センター

〒136-0071 東京都江東区亀戸2-19-1 カメリアプラザ  
JR総武線「亀戸」駅 北口より徒歩2分  
東武亀戸線「亀戸」駅 北口より徒歩2分

### お申込み

JAJAオフィシャルコンテンツサイト (外部システム) より  
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 🔍

指導者資格 GFI  
《グループエクササイズ  
フィットネスインストラクター》  
詳細は [こちら](#) >>>



 **公益社団法人  
日本フィットネス協会**

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

お問合せ E-mail [gfi@jafa-net.or.jp](mailto:gfi@jafa-net.or.jp)