

対応力を
身に付ける
実践講座

ウォーキング指導を実演して習得

GFIスキルアップセミナー ウォーキングエクササイズ バリエーション の展開



講座で目指す指導スキル

- ・ウォーキングエクササイズ指導のバリエーションを学び、習得する。
- ・屋内、屋外のどちらにも対応できるウォーキングエクササイズ指導法を学び、実践する。

こんな方におススメ！

- ✓ 動きのバリエーションを増やしたい方
- ✓ 屋内、屋外の両方の指導を行いたい方
- ✓ 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

12:30~14:00

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 / 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：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

姿勢・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 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 バリエーションの展開

開催日 2026年5月31日(日)

講座詳細

●12:30～14:00(90分) 実技講習
バリエーションの展開《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指導スキルを習得
いただきます。

- ・ウォーキングエクササイズ指導のバリエーションを学び、習得する。
- ・屋内、屋外のどちらにも対応できるウォーキングエクササイズ指導を
学び、指導ができるようにする。

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 カメラプラザ
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

JAJFA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