

エアロビクスの
指導スキルを向上！



GFI スキルアップセミナー + レッスン

2024年 4月29日 月祝



- ① 9:20-10:50 コンビネーション -インサート法の活用-
- ② 11:00-11:45 レッスン45

実技講習のみ、またはレッスンのみの受講もOK！

受講料

JAF A会員 ①3,630円 ②1,980円
一般 ①4,840円 ②2,970円

単位

JAF A/GFI ①2.0 ②1.0
健康運動指導士及び健康運動実践指導者
①実習1.5 ②実習0.8
(認定番号 246148)

会場： 東大島文化センター（東京都江東区）

GFIスキルアップセミナー

検索

エアロビクスの指導スキルを向上！
GFI スキルアップセミナー

開催日 2024年 4月29日 月祝

講座詳細	講師
<p>● 9:20～10:50 (90分) 実技講習 コンビネーション -インサート法の活用- 《エアロビックダンスエクササイズ》</p> <ul style="list-style-type: none">・筋バランスの良い32カウントシンメトリーコンビネーションの習得。・32カウントシンメトリーコンビネーションを、インサート法を用いて左右の筋バランスよく、運動強度を維持しながら展開していくことができる指導スキルの習得。	<p>穂積 典子 GFIエグゼクティブ GFIディレクター 健康運動指導士</p>
<p>● 11:00～11:45 (45分) レッスン 《エアロビックダンスエクササイズ》</p> <p>コンビネーション（インサート法）のレッスンを受講いただけます。 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>	

会場 [東大島文化センター](#)

〒136-0072 東京都江東区大島8-33-9 都営地下鉄新宿線「東大島」駅 大島口出口より徒歩5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