

運動強度の調節を理解して実演・指導

REBI・REI

実技講習会・実技テスト

Resistance Exercise

Basic Instructor/Instructor

レジスタンスエクササイズ

ベーシックインストラクター/インストラクター

実技講習会
実技テスト

筆記テスト

【会場】
フィットネスステーション
アプリ
兵庫県神戸市中央区筒井町
3-1-16-101

内容〈実技講習〉

- 基礎能力：ベーシックインストラクターレベル《REBI》
実演能力判定・指導能力判定
規定動作の実演、指導
規定動作…スクワット・プッシュアップ・カールアップ
- 応用力：インストラクターレベル《REI》
プログラミング能力判定
条件に応じたエクササイズを選択・修正、運動強度の調節、実演・指導



開催一覧・
お申し込み
はこちら！

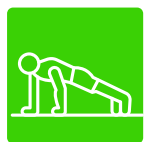


定員 6名 / 最少催行人数 1名

実技も指導理論も習得
指導者の証明となる資格です



実技指導は講師が確認します
JAF A認定GFIエグザミネーター（講師・試験官）
が、指導者を目指す方の指導力向上、合格
レベルの実演・指導内容を確認します。



実技講習会は指導の実演を練習
講習では実技試験課題の実演・指導を行っていた
できます。指導ポイントを学び、受講者同士のプ
ログラム内容を確認し合います。



筆記テストの対策講座あり
受験日に合わせてオンデマンドで学習できる講座
です。
筆記テストの科目、テキストは裏面をご参照くださ
い。

資格取得は実技、筆記テスト両方の合格が必要です

開催日・スケジュール

2026年 **10月4日（日）**

基礎能力 ベーシックインストラクターレベル

10:00-11:30 基礎能力 実技講習会
11:45-12:15 基礎能力 実技テスト

応用力 インストラクターレベル

14:30-16:30 応用力 実技講習会
16:45-17:15 応用力 実技テスト

12:30-13:30 筆記テスト

受講・受験料（税込）

筆記テスト 2,200円～7,700円
実技講習会《基礎能力》 4,400円
実技講習会《応用力》 5,500円
実技テスト《基礎能力、応用力》 各 4,400円

実技講習会のみ受講も可能です

JAF A教育単位…基礎能力2.0単位、応用力2.5単位

健康運動実践指導者／健康運動指導士

基礎能力 実習1.5単位、応用力 実習2.0単位が認められます
（認定番号：申請中）