

ストレッチ指導の基礎・基本を習得！

SEBI

実技講習会・認定テスト

Stretching Exercise Basic
Instructor

ストレッチエクササイズ
ベーシックインストラクター

自宅で
受講できる

オンライン
会場

WEB
事前講習

実技講習会
実技テスト

内容〈実技講習・テスト〉

- 基礎能力：ベーシックレベル
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…体側部・大腿外側部・大腿前部



開催一覧・
お申し込み
はこちら！



裏面もご確認ください

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認定GFIエグザミナー（講師・試験官）
が、指導者を目指す方の指導力向上、合格
のために実演・指導内容を確認します。



実技はオンラインで受講・受験可

実技講習会・実技テストはWeb会議サービ
ス「Zoom」を使用します。自宅で受講・受
験が可能です。
（基礎能力レベルの一部の種目、オンライン会場の場合）



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。
テキストは別途ご購入ください（裏面参照）。

応用力の実技講習会・実技テストは別日程、
実地会場（スタジオ等の室内）で開催します。

開催日・スケジュール

2026年 **2月20日** 金

定員 4名 / 最少催行人数 1名

19:00-20:15 **実技講習会**
《基礎能力：ベーシックレベル》

20:30-21:00 **実技テスト**
《基礎能力：ベーシックレベル》

別日…実地会場 **筆記テスト**

受講・受験料（税込）

実技講習会《基礎能力》 4,400円

実技テスト《基礎能力》 4,400円

筆記テスト 2,200～7,700円

資格取得は実技、筆記テスト両方の合格が必要です

- ・実技講習会のみ受講も可能です
- ・筆記テストは免除科目により料金が異なります



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）

<https://www.jafanet.jp/>



■単位について（実技講習会）

GFI：JAFA教育単位…基礎能力2.0単位

健康運動実践指導者／健康運動指導士…オンライン会場は単位付与がありません

GFIは6つの専門分野の
指導者資格です >>>

Group Exercise Fitness Instructor
グループエクササイズフィットネスインストラクター



■申込方法（実技講習会＆資格認定テスト）

JAFAのウェブサイト（または右のQRコード）からアクセスし、「申し込みフォーム」よりお申し込みください。

アカウント登録が必要です →→→

登録利用マニュアル →→→

JAFAウェブサイト

資格等認定

JAFA/GFI資格取得講習会・認定テスト

【筆記テスト受験の方】

テキストはオンラインショッピングからご購入ください。

理論講習（オンデマンド）はテキスト到着後、筆記テストの受験日に合わせて受講してください（ページ下部参照）。

■当日までの準備

・講習会およびテスト当日は「ZOOM」を使用します。ZOOMの接続確認をご希望の方は実技講習会の1週間前までに接続を行います。接続日は受講者にお知らせいたします。

・カメラにご自身の全身が映るよう、スペースが必要です。また、障害物が無いようご注意ください。

■準備機材、服装、受講環境などについて

PC（カメラ、マイク）、タイマー（スマートフォン可）、筆記用具、からだにフィットしたエクササイズウェア、ヨガマット（任意）

・講習会およびテストは受験・受験者数により、事前のご連絡の上、開始・終了時間を変更する場合があります。

■受講・受験料 決済方法

・クレジットカード、銀行振込、コンビニ払いから選択の上、お手続きください。

※銀行・コンビニ振込の場合：振込手数料はご負担ください。

※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。

※手続き期限を過ぎてもご入金が確認できない場合は、キャンセルとなりますのでご注意ください。

※受講・受験料についてはキャンセルポリシーをご確認ください。

■受講・受験票メールについて

・お申込み（決済）完了時と、開催の2日前までにメールでご連絡します。

受講・受験票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。

■資格登録などについて

合格後、資格登録手続きが必要です。

初めてGFI資格に合格の方

資格登録料15,400円－税込

合否通知にてご案内の指定の口座へお振込をお願いいたします。

※2種目以降の追加料はかかりません。

※インストラクター（上級）レベル合格者は、初年度入会月のJAFA正会員年会費がかかります。

■受付・問い合わせ先

公益社団法人日本フィットネス協会（JAFA）

〒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

電話受付時間：9:30～12:00、13:00～16:00

（土日祝を除く）

E-mail gfi@jafa-net.or.jp

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筆記テスト対策講座（オンデマンド）の受講方法

「JAFAオフィシャルコンテンツサイト」

よりお申込で受講が可能です。

決済日から2週間の視聴できます。

視聴期間中は繰り返し視聴が可能です。

対策講座 一覧ページ

アカウント登録が必要です →→→

講習会お申込み時に登録済みの方はログイン後、
視聴講座の各画面へ進めます。



テキストは事前にオンラインショッピングからご購入ください。

・共通理論：フィットネス基礎理論【第2改訂版】（約232分） 視聴料4,400円／テキスト代4,290円

免除対象…健康運動実践指導者／指導士、GFI保有者（他種目で合格済み）

・共通理論：グループエクササイズ指導理論（約65分） 視聴料2,200円／テキスト代990円

免除対象…GFI保有者（他種目で合格済み）

・種目別理論：ストレッチングエクササイズ指導理論（約72分） 視聴料3,300円／テキスト代1,980円

受験の方は対象科目を受講してください。

（価格は全て税込）