

ストレッチの指導において正しい知識、技能を習得しよう！

# SEBI

ストレッチングエクササイズ  
ベーシックインストラクター

## 実技講習会・実技テスト

開催日 2021年3月14日（日）

パソコンで！自宅で！受講・受験OK



WEB  
事前講習

実技  
講習会

実技  
テスト

インターネットの接続環境が必要です

### 講習・テスト内容

※A～Cは理論（筆記テスト対策）講習（e-ラーニング）です

**D 基礎能力 中級（ベーシック）レベル**

実演能力判定・指導能力判定

SEBI規定動作…**体側部・大腿外側部・大腿前部**

定員 6名

講習のみの参加  
も可能です

### 当日スケジュール・料金

SEBIの資格取得は実技・筆記テスト両方の合格が必要です

| 時間                      | 内容<br>基礎能力 SEBI | 受講・受験方法               | 料金（税別）        |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------|
| 約20分<br>1週間前～講習会当日まで視聴可 | WEB事前講習         | インターネット<br>（スマートフォン可） | 4,000円        |
| 13:00～14:15             | 実技講習会           | Web会議サービス<br>「ZOOM」   | 4,000円        |
| 14:30～14:45             | 実技テスト           | 別日 現地受験               | *2,000～7,000円 |
| *20分～60分                | 筆記テスト           |                       |               |

\*健康運動実践指導者／指導士は筆記テスト「フィットネス基礎理論」が免除です。

### 講習会・試験について

| 認定試験に<br>対応する講習会／eラーニング |                                | 試験項目 |                                  |
|-------------------------|--------------------------------|------|----------------------------------|
| A                       | eラーニング                         | a    | 筆記テスト<br>（各種目共通）                 |
| B                       |                                | b    | フィットネス基礎理論<br>グループエクササイズ<br>指導理論 |
| C                       |                                | c    | 筆記テスト<br>種目別指導理論                 |
| D                       | 実技講習会<br>オンラインで受講が可能<br>になりました | d    | オンラインで受験が可能<br>になりました            |
| E                       | 実技講習会                          | e    | 実技テスト                            |

※「筆記テスト」、「E 応用力 実技講習会」、  
「E 応用力 実技テスト」は現地で受講・受験  
が可能です。  
開催日は、HPでお知らせします。



6つの専門分野の  
指導者資格

グループエクササイズフィットネスインストラクター

主催



公益社団法人 日本フィットネス協会

東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5階

電話 03-5875-1035(10:00～12:00 13:00～15:00 土日祝を除く)

■単位について(WEB事前講習+実技講習会) Jafa教育単位 2.0 付与  
※オンライン開催のため、健康運動実践指導者/指導士の単位付与はありません。

## ■申込方法(実技講習会&資格認定テスト)

下記のページ(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。テキスト注文も可能です。



Jafaウェブサイト(www.jafanet.jp)

### 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】理論講習はテキスト到着後、受験日に合わせてインターネット通信教育サイト「いいまなぶ」に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の接続テストをご希望の方は実技講習会の3日～5日前に接続テストを行います。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。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)

## ■受講・受験票メールについて

・開催の2週間前から1週間前までに、お申込時にご入力いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した「受講・受験票メール」をお送りします。

※開催日5日前になっても受講票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。

## ■受講料振込方法

・受付確認のメール受信後、7日以内に受講料をお振り込みください。

・お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号(受付確認メールでお知らせします)を入力してください(例:1234キョウカイハナコ)。

・認定テストを受験の方は、顔写真付の身分証明書を持参してください。

※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。

※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。

※受講料お振り込み後の払い戻しはできかねますのでご了承ください。

※WEB事前講習のみ視聴後、実技講習会を辞退された場合も払い戻しはできかねますのでご了承ください。

## ■振込先

三井住友銀行 神田支店 普通:No.901824

口座名:公益社団法人日本フィットネス協会

※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。確定スケジュールは受験票または受講票メールをご確認ください。

※筆記テストにおいて免除科目のある方は終了時間が異なります。

## ■登録について

合格後、資格登録手続きが必要です。

(14,000円+税)

※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)

〒136-0071 東京都江東区亀戸1丁目8-7 飯野ビル5F

TEL:03-5875-1035 FAX:03-5875-1057

電話受付時間:土日祝を除く10:00~12:00および13:00~15:00

E-mail [gfi@jafa-net.or.jp](mailto: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。

## 理論(筆記テスト対策)講習(eラーニング)の受講方法

申込はインターネット通信教育サイト「いいまなぶ」よりユーザー登録後、クレジットカードまたはコンビニ決済後、期間内に複数回視聴ができます(視聴可能期間は1コースあたり2週間)。

理論講習一覧ページ [https://www.emanabu.jp/theme/essential/layout/school\\_025.php](https://www.emanabu.jp/theme/essential/layout/school_025.php)



フィットネス基礎理論(約155分) 視聴代4,000円/テキスト代2,800円

※健康運動実践指導者/指導士は筆記テスト「フィットネス基礎理論」が免除です。

グルーブエクササイズ指導理論(約65分) 視聴代2,000円/テキスト代700円

ストレッチングエクササイズ指導理論(約72分) 視聴代3,000円/テキスト代1,500円

受験の方は対象科目を受講してください。  
※価格は全て外税