

# ダンスエクササイズの指導力と実演能力を習得しよう！

3/21  
(日)



グループエクササイズ  
フィットネスインストラクター

## 資格取得講習会・認定テスト 北海道会場

### ADBI/ADI (エアロビックダンスエクササイズインストラクター)

■開催日 2021年3月21日(日)

■実技講習会 ※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: ADBI 講習時間 90分

実演能力判定・指導能力判定

規定動作... レッグカール・グレイプバイン・ニーアップ・ステップタッチ

(実技テスト約3分)

E 応用力 上級(インストラクター)レベル: ADI 講習時間 120分

プログラミング能力判定

運動強度を徐々に上げるプログラムの作成、実演・指導

(実技テスト約2分30秒)

■当日スケジュール・受講料・受験料

時間	内容	料金 (税別)	取得可能単位 (GFI)
① 9:15~10:45	実技講習会 基礎能力 ADBI	4,000円	2.0単位
② 11:00~11:15	実技テスト 基礎能力 ADBI	5,000円	2.5単位
③ 11:30~12:30	筆記テスト	*2,000~7,000円	-
④ 13:30~15:30	実技講習会 応用力 ADI	4,000円	-
⑤ 15:45~16:00	実技テスト 応用力 ADI	4,000円	-

ADBI 取得を目指す方...①~③

ADI まで取得を目指す方...①~⑤(ADI 取得済みの方は④⑤)

\*免除科目により異なります

※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。  
※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。

■最少催行人数 1名

■会場 [studio AWAKE!](#)

〒003-0025 札幌市白石区本郷通り7丁目北6-1 一階  
<アクセス>

東西線「南郷七丁目」駅より徒歩5分

健康運動実践指導者/健康  
運動指導士の方  
筆記テスト「フィットネス基礎  
理論」が免除です。  
更新講習会として  
実技講習会のみ受講も  
可能です。

[指定感染症の  
対応について](#)



## ■単位について(実技講習会)

GFI 4.5 単位(中級レベル 2.0、上級レベル 2.5)

※健康運動実践指導者/健康運動指導士の単位は付与されません。

## ■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。



JAFANAウェブサイト (www.jafanet.jp)

資格等認定

JAFANA/GFI資格取得講習会・認定テスト

理論講習はテキスト到着後、受講・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。

## ■持ち物

筆記用具(BまたはHBの鉛筆)、電卓(携帯電話不可)、時計、からだにフィットしたエクササイズウェア、シューズ、タオル、昼食(詳細は受講票に記載します)

## ■受講票

- ・開催の 2 週間前から1週間前までに、認定テスト受験の方は受講票を郵送します。
  - ・講習会受講のみの方はご記入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「受講票メール」をお送りします。当日、印刷した「受講票メール」、または、メールの受信画面をご用意してご来場ください。
- ※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。
- ※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。

## ■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

## ■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 JAFANA 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(JAFANA)  
〒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@jafanet.or.jp](mailto:gfi@jafanet.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「フィットネス基礎理論」筆記テストが免除です。

◎グループ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

◎エアロビックダンスエクササイズ指導理論 視聴代 3,000 円/テキスト代 1,500 円

レジスタンスエクササイズ指導理論 視聴代 3,000 円/テキスト代 1,500 円

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

◎・・・受験の方は受講してください  
※価格は全て外税

種目により時間が異なります(63~90 分)