

# アクアダンスエクササイズの指導スキルを習得しよう！

# AQD

アクアダンスエクササイズ  
インストラクター

## 実技講習会・資格認定テスト

北海道会場

2022年9月18日(日) 19日(月祝)

### 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

規定動作・・・ジョギング・キッキング・ロッキング・シザース  
(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

#### 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)

最少催行人数 3名

講習会のみ参加も可能です

デッキ指導を想定して  
行います（入水はしません）

### 当日スケジュール・料金

資格取得は実技テスト（基礎能力、応用力）、筆記テストの合格が必要です

| 日程   | 時間           | 内容        |      | 料金（税込）        | 単位<br>GFI／健康運動実践指導者<br>・健康運動指導士 |
|------|--------------|-----------|------|---------------|---------------------------------|
| 9/18 | ①10:00～11:30 | 実技<br>講習会 | 基礎能力 | 4,400円        | 2.0単位／1.5単位                     |
|      | ②11:45～13:45 |           | 応用力  | 5,500円        | 2.5単位／2.0単位                     |
| 9/19 | ③10:00～10:30 | 実技テスト     | 基礎能力 | 4,400円        | －                               |
|      | ④10:30～11:00 |           | 応用力  | 4,400円        | －                               |
|      | ⑤11:30～12:50 | 筆記テスト     |      | *2,200～7,700円 | －                               |

AQDBI取得を目指す方・・・①③⑤  
AQDIまで取得を目指す方・・・①～⑤  
(AQDBI取得済みの方は②④)  
\*免除科目により料金、時間が異なります

\*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。  
同日にAQW(アクアウォーキング)資格取得講習会&認定テストも併催します  
(併せて2種目の受講・受験が可能)。

### 会場 サンシャイン総合学園

〒060-0005

北海道札幌市中央区北5条西6丁目1番地第2道通ビル 9F

＜アクセス＞ JR札幌駅西口より徒歩5分

主催



公益社団法人 日本フィットネス協会

〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-25-6 シェルブリーズビル9F  
Tel. 03-6240-9861 (平日9:30～12:00、13:00～16:00)



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

指定感染症の  
対応について



## ■単位について【実技講習会】

GFI有資格者…Jafa教育単位 4.5 付与(基礎能力 2.0、応用力 2.5)

健康運動実践指導者／健康運動指導士…実習3.5単位(基礎能力 1.5、応用力 2.0)

## ■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)。

## ■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

## ■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、認定テスト受験の方は受験票を郵送します。

・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。

※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。

※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。

## ■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

## ■登録について

合格後、資格登録手続きが必要です。

(15,400円+税込)

※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)

〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-25-6

シェルプリーズビル9F

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](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.ph](https://www.emanabu.jp/theme/essential/layout/school_025.ph)

フィットネス基礎理論(約155分) 視聴代4,400円/テキスト代3,080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。

グループエクササイズ指導理論(約65分) 視聴代2,200円/テキスト代770円

アクアダンスエクササイズ指導理論(約90分) 視聴代3,300円/テキスト代2,200円

※テキスト名は「アクアエクササイズ指導理論」です(AQW、AQD共通テキスト)

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

