

ダンスエクササイズのパログラミングスキルを習得しよう！

# ADBI・ADI

## 実技講習会・資格認定テスト

エアロビクダ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

2024年 東京会場

講習会 3月20日(水祝)

試験 3月23日(土)

### 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:ADBI)ベーシックレベル

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 (ADBI実技テスト約2分×2回)

#### E 応用力(上級:ADI)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  
(ADI実技テスト約2分30秒)

講習会への参加も可能！

健康運動指導士

健康運動実践指導者の方は

更新講習会として

実習3.5単位が取得できます

### 会場 古石場文化センター

〒135-0045東京都江東区古石場2-13-2

<アクセス> JR京葉線「越中島」駅3番出口より徒歩10分

東京メトロ東西線「門前仲町」駅2番出口より徒歩10分

東京メトロ東西線「木場」駅4番出口より徒歩10分

### 当日スケジュール・料金 資格取得は実技テスト、筆記テストの合格が必要です

定員10名 最少催行3名

日程	時間	内容	料金(税込)
3/20	11:00~12:30	ADBI実技講習会	4,400円
	13:15~15:15	ADI実技講習会	5,500円
3/23	9:45~10:45 受験科目数により終了時間は異なります	筆記テスト	*2,200~7,700円
	11:00~12:00	ADBI実技テスト	4,400円
		ADI実技テスト	4,400円

応用力(インストラクターレベル)受験は基礎能力(ベーシックレベル)の合格(または同日受験)が必要です。

\*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。

### 講習会・試験について

認定試験に 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 (各種目共通)	
B		フィットネス基礎理論		
C		グループエクササイズ 指導理論		
C	c	筆記テスト	種目別指導理論	
D	実技講習会	d	実技テスト	基礎能力
E	実技講習会	e	実技テスト	応用力



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



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)

■単位について(実技講習会) JAF A教育単位・・・4.5単位  
健康運動実践指導者/指導士・・・実習3.5単位(認定番号:申請中)

■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。



JAF Aウェブサイト(www.jafanet.jp)

資格等認定

JAF A/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(オンデマンド)はテキスト到着後、受験日に合わせ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。

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。

■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JAF A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(JAF A)  
〒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](mailto:gfi@jafa-net.or.jp)

理論(筆記テスト対策)講習(e-ラーニング)の受講方法

「JAF Aオフィシャルコンテンツサイト」より別途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。

e-ラーニング申込 →→→  
ユーザー登録が必要です

<https://jafa.share-wis.com/>



登録ページ



利用マニュアル(PC)

フィットネス基礎理論(約155分) 視聴代4,400円/テキスト代3,520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

エアロビクタンズエクササイズ指導理論(約68分) 視聴代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。  
※価格は税込