

JAFa Fitness College 2013

～ 魅 mi ～

2013年
9月9日(月)～11日(水)

会場 東京ビッグサイト西ホール1・2
(ダイエット&ビューティーフェア2013併催)

主催 公益社団法人日本フィットネス協会

後援 公益財団法人健康・体力づくり事業財団/
健康日本21推進全国連絡協議会

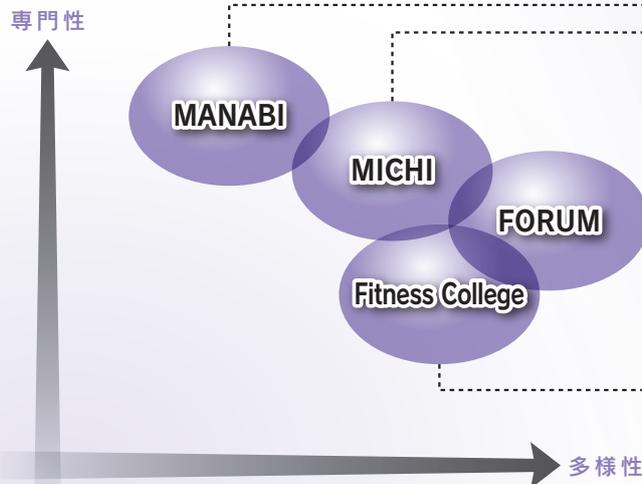
協賛 株式会社ギムニク

企画協力 UBMメディア株式会社

みられる者として、
魅せる者として、
磨き、輝く。

進化する JAJA セミナー

多様化したフィットネスシーンに
対応する指導者をバックアップ!



指導者として持ち合わせるべき能力【知識】【技能】
【能力】を身につけ、自らの指導に磨きをかける
ことを目的とし、自分の未来を創造していく「得意
分野構築」のためのセミナーです。

色々なセミナーの集合体。様々な分野・経験の方
が一堂に会します。指導者としての展望・自信を
確かなものにしていただくためのセミナーです。

あらゆるフィットネスシーンを網羅した指導者が
一堂に会す勉強 & 交流の場。グループ指導から
パーソナル指導、シニアフィットネスからベビー
フィットネス、初級者向けから上級者向けまでと
多種多様に用意され、JAJA セミナー最大規模で
開催しています。

異業種とコラボレーションすることにより健康維
持増進のための多角的な情報をキャッチできる
場として開催しています。一般の方も参加しやす
い体験レッスンもあります。

のびのび君

販売/社団法人 日本フィットネス協会
製造/(株)コスモ計器

「のびのび君」を体感!
今までなかった
驚きの触感!!

新しい素材!新しい触感!
この1本がレジスタンスエクササイズを進化させる

JAJA
ホームページで
のびのび君
販売中!



詳しくは
「のびのび君」で検索!
検索
会員価格 3,124円(税込)

モデル/川本ゆかり

好評書 骨盤が見てわかる! 新刊(書籍+DVD付) 動画とCGでROM測定が見てわかる!

見るみるわかる 骨盤ナビ



全ページカラー 身体の要「骨盤」が見てわかる!
注目的「骨盤」の筋骨格と動き
の解剖学を精密な3DCGイラ
ストで解説、さらに骨盤のゆが
みとゆるみを改善するエクササ
イズを写真で紹介する骨盤のす
べてが見てわかる本。

総監修=竹内京子、エクササイズ監修=岡橋優子
書籍=B5判 全頁カラー 189ページ 骨盤ホスター付
定価=3,200円+税

ROMナビ 動画で学ぶ関節可動域測定法

増補改訂第2版 DVD映像190分付

整形外科医、リハビリテーション医、理学療法士、作業療法士、柔道整復師等の医療
職種、福祉、行政等の関連職種を目指す人に必携の関節可動域(ROM)の測定技術
を190分の映像で解説するDVD付書籍。増補改訂第2版では、旧版の基本測定に
加えて片麻痺患者さんの臨床場面での測定方法も映像で収録。またB5判にサイ
ズがかわった書籍には、ROM測定の基礎知識から測定のポイントをCGイラストと
写真で紹介。ROM測定の国家試験過去問題も50問収録しています。

監修=青木主悦・根本悟子・大熊敦子
書籍=B5判 全頁カラー 128ページ
定価=3,800円+税

DVD=カラーステレオ 190分
ISBN=978-4-904613-21-4
発行=ラウンドフラット



ご注文・お問い合わせは TEL=03-3356-5726 FAX=03-3356-5736 ラウンドフラットストア (www.roundflatstore.net) に今すぐアクセス!
Round Flat 有限会社ラウンドフラット 〒162-0064 東京都新宿区区市谷仲之町 2-44-701 Email: customer@roundflat.jp

フィットネスミュージックでエクササイズを
より楽しく、より効果的に、よりパワフルに!

フィットネスミュージックはブラボーグループ

www.bravogroup.com
yogamusic.jp



Let's
ダウンロード!
手軽で便利!
ダウンロード派が
ただいま急増中。

株式会社ブラボーグループ
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-1-10 TUG ビル 3F
TEL:03-3511-1451



コンディショニング系

W-9 **10日*** 10:10～11:40

松尾 隆 ACSM/HFS PROGRESS BODY ヒップUPアーティスト

美尻を極めるヒップコンディショニング
～ヒップから進化させる究極のボディラインへのアプローチ法～



ヒップの筋群に特化したヒップを進化させるためのコンディショニング方法の基礎編です。美しいボディラインを手に入れるためにヒップラインを進化させることは必須です。そのための3つの要素、「構成」「流れ」「ポイント」を実践を交えながらわかりやすく解説します。

W-16 **10日*** 15:25～16:55

岡橋 優子 JAJA/ADD・ADE (有) アスカ代表

How To リンパトーンストレッチ
～女性のためのプレストケア～



別名「とろけるストレッチ」！カラダの主要なリンパ節を刺激して、無理なく周辺筋のストレッチを行い、柔軟性アップだけでなく、体循環もたっぶり促していきます。全身が心地よく温まり、乳腺リンパ刺激パートでは、乳がん自己検診もさりげなく出来る、まさに女性のためのストレッチです。この90分実技をご自分のために！レッスンの組み立てはレジュメで復習出来ます。

W-11 **10日*** 11:55～13:25

本田 紀子 ACSM/HFS 特定非営利活動法人日本体調改善運動普及協会 理事

フットコンディショニング
～足から全身を整えよう！～



“足裏は姿勢戦略をつかさどる”というほど、姿勢や身体バランス、歩きに重要な役割を担っています。足指一本一本、そして片足26個ある骨と、筋肉や腱を整えていきます。整った足はこれまでにない快感を得られることでしょう。道具を使わず、いつでもどこでも簡単に実践できる、足から全身を整える方法をご紹介します。高齢者や低体力者、ジュニアの指導にも活用できます。

W-21 **11日*** 13:40～15:10

Kyo ボディワークプロデューサー スタジオ・ヨギー エグゼクティブディレクター

女性のための骨盤底筋のコントロール
～運動・健康の要インナーユットをコントロール～



この講座では、昨今の女性特有の問題である尿漏れや子宮脱が若年化していることを踏まえ、単純に運動不足だけではなく、また、出産後だけの問題にとどまっていないところから始まります。男女の違いは骨盤の構造に表れていることから、運動方法は男女によって変えなければいけないということがわかってきました。ここでは、インナーユットのなかでも骨盤底筋の違いにフォーカスし、コントロール方法を様々な観点から学びます。骨盤まわり、特に生殖器周辺の問題は女性の身体を整えるためには重要なファクターなのです。様々なボディワークもここが要に構成されていることが理解できます。この機会に昨今の問題にもアプローチしたいと思います。

W-14 **10日*** 13:40～15:10

岡橋 優子 JAJA/ADD・ADE 早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師

バリエーションてんこ盛り!
～骨盤ナビ実践編～



話題の骨盤本「見るみる分かる骨盤ナビ」！その中で紹介されている多彩なエクササイズをぎゅっしり詰め込みました。まさに「てんこ盛り」の90分です。基本EXだけでなく、ボールやラバーバンドを使うとより効果的なものなど、カラフルに取り揃えています。時間配分やエクササイズの組み立て方もレジュメでアドバイス。肩こりやむくみ解消EXなど、女性には嬉しいラインナップです。

W-22 **11日*** 13:40～15:10

藤田 麻里 JAJA/ADD 上智大学大学院非常勤講師

レガート・4(フォー)・ストレッチ
～美活しませんか!? Fバレエメソッドでいきいきキレイなところとからだ～



フィットネスバレエのプログラム、Fバレエのメソッドを活用したストレッチエクササイズのワークショップ。ダンス愛好家の多くが一度は立ち戻るクラシックバレエのメソッドの魅力はその優雅なムーブメントと確立された身体操作術です。この講座はどなたにも理解・体現しやすい4つの方法「①引き上げる②引き入れる③押し下げる④押し出す」で強く、しなやかに優雅な身体の使い方を学びます。

W-15 **10日*** 15:25～16:55

齊藤 邦秀 NESTA JAPAN 副代表 (有) ウェルネススポーツ 代表取締役

美姿勢のためのパーソナルストレッチ&リリース



近年、美しい姿勢をつくるために様々なエクササイズが行われていますが、まずは「姿勢(骨配列)を整える」ことが大切になります。今回はオーソドックスな「ストレッチ」と「微細な振動をさせて筋を緩める手法」を用い、「足～脚～骨盤周囲～脊柱～肩甲骨～上肢」の骨配列を整えて美姿勢に導いていくノウハウをレクチャー致します。基本的な機能解剖学と姿勢のタイプ分けが出来る程度の知識がある方向けの内容になります。

W-24 **11日*** 15:25～16:55

藤田 麻里 JAJA/ADD 上智大学大学院非常勤講師

メノポーズ アクセプト・セラピー ～周更年期女性の日常生活を快適に、前向きに過ごすためのリフレッシュセッションのすすめ方～



更年期やその前後の女性を対象としたエクササイズです。手頃なソフトジムボールを使いこの世代に必要な姿勢の改善やフットケア、エクササイズをバランスよくプログラミング。自治体の手掛ける地域型体育施設やケアプラザ、カルチャーセンターなどに多い、運動習慣が無い、あるいは不慣れた参加者にこそ受け入れて頂くために必須の、無理なく、楽しく、継続していただくための言葉がけや導きを紹介します。「これなら私にもできる!!」という声が聞きたいならばコレ。

自分のために、クライアントのために、磨き・輝き・惹く

2013東京

Attractive

魅せる

Brightness

輝き

Change

変わる

みられる者として、魅せる者としてのABC!
JAF A Fitness Collegeで自己実現へ!!

		10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00
9月9日	A会場 (1F) 定員25名	W-1 B 山田 多佳子 ヨーガレッスンを飽きさせない【実践編】				W-3 A 小林 俊夫 簡単、効果的、道具要らず!! 「魅せる姿勢改善メソッド」				W-5 B 綿貫 美世子 美脚コンディショニング				W-7 B 綿貫 美世子 美しい姿勢をつくる 体幹コンディショニング																
	B会場 (2F) 定員25名	W-2 A 小野 浩子 ピラティスをアナトミーとニュートンでロジカルに考える				L-4 B 夏井 満 ワンドフル! ピラティス				W-6 B 奈蔵 和香 BEAUTY DANCE WORKOUT				W-8 B 小川 和代 すべらん!倒れん!転倒予防 運動(高齢者運動指導)																
9月10日	A会場 (1F) 定員25名	W-9 B 松尾 隆 美尻を極める ヒップコンディショニング				W-11 B 本田 紀子 フットコンディショニング				W-13 B 齊藤 邦秀&林 智史 子ども運動能力を向上させる コーディネーショントレーニング				W-15 A 齊藤 邦秀 美姿勢のためのパーソナル ストレッチ&リリース																
	B会場 (2F) 定員25名	L-10 B 鈴木 悠 エアロビクスで 美姿勢!				W-12 B 和泉 有美子 動きをキレイに 魅せるためのABC				W-14 B 岡橋 優子 バリエーションてんこ盛り!				W-16 A 岡橋 優子 How To リンバートン ストレッチ																
9月11日	A会場 (1F) 定員25名	W-17 B 村越 美加 美姿勢をつくる 美ボスチャーヨガ指導法				L-19 B 村越 美加 グラビティーヨガ				W-21 A kyo 女性のための骨盤底筋の コントロール				L-23 B トモミ&kyo ベルヴィス・ ワークでリセット																
	B会場 (2F) 定員25名	W-18 B 三辻 浩子 初心者も高齢者も “輝くSmile”				W-20 B 根岸 健一 エアロビクス 指導スキルアップ!				W-22 A 藤田 麻里 レガート・4(フォー)・ ストレッチ				W-24 A 藤田 麻里 メノポーズ アクセプト・セラピー																

■エアロビクス系 ■ピラティス系 ■キッズフィットネス系 ■コンディショニング系 ■シニアフィットネス系 ■ヨーガ系 ■ファンレッスン

レベル別講座選択の目安

Basic 基礎的講座 **A**dvan**c**e 応用的講座

目的別プログラム選択の目安

運動初心者指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座	高水準の運動指導を行うための専門性の高い講座
パーソナル指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座	高齢者指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座
グループ指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座	運動指導の基礎や、幅広い知識・技術を習得できる講座

講座参加費／各種資格における取得可能単位数

講座コード	時間	講座種類	講座形態	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者/健康運動指導士		ACSM/ HFS	JAF A/ADI JAF A AQUA 教育単位	AFAA
						実習	講義			
L	60分	ファンレッスン	実習	500円		—	—	—	—	—
W	90分	ワークショップ	実習	4,000円	3,500円	1.5	—	1.5	1.0	1.0

～ Fan Lesson ～

エアロビクス系

L-10  **B** **10日**  **10:25～11:25**

鈴木 悠

JAJA/ADE
A.E.C.エアロビクスインストラクター養成コース講師

エアロビクスで美姿勢!
～バランスのとれた美しい体を目指すエアロビクス～



普段エアロビクスを受講する際に、姿勢や動き方に意識を向けていますか?エアロビクスの効果はエネルギーを効率よく消費するだけではありません。意識的に体を動かす事によって、姿勢やボディラインも美しくなっていきます。このクラスでは、エアロビクス特有の直線的な動きに加え、伸びる・縮める・捻じる等あらゆる方向からアプローチをし、バランスよく体を動かしていきます。エアロビクスで理想的な体作りを目指しましょう。

ピラティス系

L-4  **B** **9日**  **12:10～13:10**

夏井 満

JAJA/ADD・ADE
decompression 代表

ワンダブル!ピラティス
～美しく正しい姿勢を作る素晴らしいエクササイズ～



ピラティスの言葉
「正しい姿勢・・・体のメカニズム全体を完全にコントロールできなければ良い姿勢は身につかない。身につける事が出来ればその当然の帰結として、仕事も美しくなる。ピラティスのエクササイズを組み合わせて行えば、身体が正しく機能するようになり、座っている時、立っている時、歩いている時にも完璧な姿勢が保たれる。」指導者の方ももちろん、一般の方が無理なくご参加いただけるクラスです。

ヨーガ系

L-19  **B** **11日**  **12:10～13:10**

村越 美加

JAJA/ADE
E-RYT 200

グラビティーヨガ



グラビティーヨガは身体的、精神的ストレスを、自重(グラビティー)により緩め、ボルスターやベルト等の補助用具を使用し、より効果的、かつ正確に骨格を整えながらボティメンテナンスを行うヨガスタイルです。ヨガが初めての方でもご参加いただけます。メディアでも取り上げられている新しいスタイルのヨガを是非体験してみてください。

コンディショニング系

L-23  **B** **11日**  **15:40～16:40**

トモミ
kyo

ビューティ・ベルヴィス®認定インストラクター
スタジオ・ヨギー エグゼクティブディレクター

ベルヴィス・ワークでリセット
～ビューティ・ベルヴィス®メソッドで全身調整を!～



この講座では、骨格にアプローチするために、ゆるめる行程を大切にしています。骨格調整はいかに心身をゆるめることができるかが重要です。そして、骨格調整をすることでどんな感覚がうまれるかを体験してください。“至み”＝個性でもある訳です。ただし、そのままにして負荷を(日常生活、運動、ストレス)かけ続けると不具合を来します。定期的なメンテナンスをする車のように、身体も同様、日常生活が快適に、運動をする方もより成果を達成できる秘訣になるのです。今後、ますますリセット系のプログラムは重要視されていくでしょう。いち早く、取り入れているアスリートやフィットネス愛好者たちが、実感されている感想をご紹介しながら、ご自身も体感してください。

～ Work Shop ～

シニアフィットネス系

W-8  **B** **9日**  **15:25～16:55**

小川 和代

JAJA/ADD
小川和代ジャズダンスカンパニー主宰

すべらん!倒れん!転倒予防運動(高齢者運動指導)
～座って「貯筋!!」笑って「貯筋!!」みんなで「貯筋!!」楽しくなければ続かない!～



いつまでも足腰がしっかりと美しい立ち振る舞いをしたいと誰もが願っています。そんな高齢者指導の中で椅子は重要なアイテムです。しかしながら椅子のレッスンはマンネリ化も早く訪れ、バリエーションにもトークにも困ってしまいますよね。そこで「シンプルisベスト」と考え、非常にシンプルだけど効果満点の「すべらん!倒れん!転倒予防運動の高齢者座位運動法」をご紹介します。高齢者運動指導を始めた方・始める方、ヒントはここにあり!

W-18  **B** **11日**  **10:10～11:40**

三辻 浩子

JAJA/ADE
健康運動指導士

初心者も高齢者も“輝くSmile”～子供の指導から高齢者指導まで、相手の心をグッと引き寄せるフィットネスダンスの作成方法と指導法～



対象者の好み、エクササイズの目的に応じた曲を選択する事で、誰でも楽しめる『フィットネスダンス』の魅力を存分に味わってください。簡単な基本STEPを使用し、曲のイメージに合致した振り付けを繰り返すことで、記憶力・身体能力の向上はもとより、コミュニケーションも取ることが出来ます。その方法も勿論、伝授致します。更に作成したプログラムを蓄積していきける“ステップシート”の使い方もGETしてください!高齢者運動指導に大いに役立ちます☆

ヨーガ系

W-1  **B** **9日**  **10:10～11:40**

山田 多佳子

JAJA/ADD
廣池ヨーガ/師範

ヨーガレッスンを飽きさせない【実践編】
～音楽にのり、ポーズのバリエーション、体位変換を紹介～



担当レッスンで、クラス構成やポーズがマンネリ化していませんか?ヨーガを指導する上で、重要な要素のポーズのバリエーションや繋ぎ、そしてスムーズな体位変換、スタジオ環境の有効な使い方もご紹介する実践的なワークショップです。もちろんフィットネス分野として安全で優しいメソッドに触れます!当日は素敵なヨーガ音楽にのり、クラスを進行し最後はシャバーサナでリラックスし、チベットボールで目覚めます(^_^)☆

W-17  **B** **11日**  **10:10～11:40**

村越 美加

JAJA/ADE
E-RYT 200

美姿勢をつくる美ポスターヨガ指導法



美しい姿勢をつくるための身体の意識や身体の使い方を、ヨガフローの中の取り入れてゆきます。ヨガ愛好者の方からインストラクターの方まで、ご参加いただける内容です。ポーズをただとるだけでなく、骨格、関節、筋肉への意識や身体への無理のない使い方を一緒に勉強してゆきましょう!ご自分のプラクティスでも指導現場でもすぐに活かせる内容です。

エアロビクス系

W-6  9日(月) 13:40～15:10

奈蔵 和香

有限会社スポーツゲイトシニアディレクター
DANSKIN アドバイザリースタッフ

BEAUTY DANCE WORKOUT
～LATIN JAZZ MIX スタイルでしなやかBODYへ～



「美」は内面から醸し出されるものですが、ダンスにおいてもそれは事実。
カラダの使い方を理解・意識して神経と筋肉を繋げていく作業に加え、「魅せる」ためのテクニックやココロで踊るパッションを伴うことで、その人自身を美しくさらに輝かせます。
このワークショップでは実技を中心に、「LATIN」と「JAZZ」の基礎テクニックでカラダを引き締め、ステキに輝き振り付けを踊るなかで「美」を追求していきます。

W-12  10日(火) 11:55～13:25

和泉 有葵子

JAJA/ADE

動きをキレイに魅せるためのABC
～動きの質を高めよう! 効果も引き出そう!!～



皆さんは、キレイに動くためにどのような点を意識して動いていますか?
この講座では、機能解剖学を元に、動きをキレイに魅せるコツや、運動の効果を高めるためのコツもお伝えしていきます。
動きの質を高めたい方や効果を引き出すキューイングを習得したい方にお勧めのクラスです。運動指導者だけでなく一般愛好家の方もご参加いただけます。

W-20  11日(水) 11:55～13:25

根岸 健一

JAJA/ADD・ADE
健康運動指導士

エアロビクス指導スキルアップ!
～初心者・初級者指導のバリエーションを増やす!～



エアロビクスの初心者指導をこれから始める方や、今までの初心者・初級者指導に変化を加えたい方を対象とした指導者向けのワークショップです。
① 初心者、初級者クラスに向いている動きや構成の理解
② クラスに合った演出方法
③ 効果的な音の使い方の3つのポイントを柱に、幅広い年齢層のお客様の満足度を高めるスキルをお伝えします。
参加者を楽しませる、そして魅せる工夫をどうぞお見逃しなく!

ピラティス系

W-2  9日(月) 10:10～11:40

小野 浩子

JAJA/ADD・ADE
PEAK PILATESYSTEM® PROFESSIONAL CERTIFICATION

ピラティスをアナトミーとニュートンでロジカルに考える
～ストーリーでクライアントを納得かつ感動へ導く～



ピラティス指導者を対象に、クラスやセッションで毎回効果変化を体感して継続受講(利用)して頂けるためのプログラミングの管理点を学びます。様々なツールを使い、エクササイズのカラダと、リリース(解放)→リアライン(再配列)→アイソレート(部分ごとの動)→インテグレート(統合)のプロセスを知ることによって、参加者の?を理解納得に変えることができるようになります。大きめのタオルをご持参ください。

コンディショニング系

W-3  9日(月) 11:55～13:25

小林 俊夫

Style Reformer
PHI Pilates Master Trainer

簡単、効果的、道具要らず!!「魅せる姿勢改善メソッド」
～この1言でお尻が上がり、この1エクササイズでバストが上がる～



近年、多くのメディアで「姿勢」に関する特集が生まれ、「キレイな姿勢」や「メリハリのあるスタイル」を求めているお客様は多くいらっしゃいます。今回はフィットネスクラブはもちろんのこと、出張パーソナル指導でも行いやすい様、道具を必要としない、簡単で効果的な自体重による「魅せる姿勢改善メソッド」の様々なバリエーションを、実際に身体を動かしながら学んでいきます!!

W-5  9日(月) 13:40～15:10

綿貫 美也子

ACSM / HFS
健康運動指導士

美脚コンディショニング
～美しい脚のラインを手に入れましょう～



女性にとって常にテーマとなっている『美脚』。ダイエットに成功しても脚のラインは、歪んだままで気になる。ももの外側が太いま改善できない。O脚X脚が気になる。これらの悩みを持つクライアントに対して、しっかりと効果を出すプログラムをご紹介します。脚に関するの悩みをもつクライアントを持った指導者やご自身のためにも、これらが起こる原因を理解し、『美脚』をつくるための効果的エクササイズを学んで頂けます。

W-7  9日(月) 15:25～16:55

綿貫 美也子

ACSM / HFS
健康運動指導士

美しい姿勢をつくる体幹コンディショニング
～筋肉を整え骨格から美しい姿勢をつくりましょう～



姿勢改善をコンセプトにしている指導者の皆さま、美しい姿勢をつくる際にどのようなトレーニングが必要かご存知でしょうか?
このセミナーでは、姿勢改善においてどういった部分に問題が起きやすいのかを理解していただき、美しい姿勢をつくるエクササイズのポイントをお伝えします。
美しい姿勢をつくるための理論とエクササイズ時に見るべきポイントを理解することで、即現場で使える技術を手に入れることができます。

キッズフィットネス系

W-13  10日(火) 13:40～15:10

齊藤 邦秀

NESTA JAPAN 副代表

林 智史

NESTA JAPAN テクニカルアドバイザー

子ども運動能力を向上させるコーディネーショントレーニング
～見逃びに見える運動にこそ運動能力を向上させるヒントが隠されている!!～



齊藤 邦秀

林 智史

子どもの運動能力を向上させるトレーニングとして「コーディネーショントレーニング」が知られていますが、まだ本格的にコーディネーショントレーニングを取り入れている指導者は少ないようです。今回は、よく行われている動物模倣運動やボール運動、鬼ごっこ等にどういった運動要素が隠されており、その要素が将来どのようなスポーツにつながっていくかをお伝えしていきます。子どもの運動指導に関わる全ての方に役立つ内容です。

参加申込方法

一般の受付開始日に先駆けて、
JAJA会員のみの特典として“先行予約”を受け付けます！

JAJA会員

JAJA会員先行予約期間 6月6日(木) 10:00 ~ 16:30 ☎0120-987-939(JAJAセミナー事務局)

- 電話でお申込みください。参加申込用紙は、電話予約後5日以内にお送りください。(FAX送信可)
- ご自身以外のお申込みの場合、その方がJAJA会員なら併せて先行予約することができます。その際、全員のJAJA会員番号をお知らせください。

- 各講座には、先行予約の“定員枠”を設けています。定員枠が一杯になった場合は、一般予約にてお申込みいただくこととなりますので、ご了承ください。
- 先行予約でお申込みされてから、5日以内に受講料をお振込みください。お振込みが確認できない場合は、キャンセルとみなされる場合があります。

1.参加クラスを決めた後、電話でお申込みください。

○一般受付開始：6月7日(金)

JAJAセミナー事務局 ☎0120-987-939

電話番号はお間違えのないようご注意ください。

○受付時間：10:00 ~ 16:30(土、日、祭日を除く)

予約受付番号をお伝えいたします。※定員になり次第締切ります。

※JAJA会員・ADI資格をお持ちの方には、登録番号をお尋ねいたしますので、事前にご確認ください。

2.電話予約後5日以内に参加申込用紙をお送りください。

このパンフレットの「参加申込用紙」に必要事項をきれいに記入し、下記宛に郵送、またはFAXにてご送付ください。

公益社団法人日本フィットネス協会 JAJAセミナー事務局

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F

FAX: 03-3818-6935

3.電話予約後5日以内に参加費をお振込みください。

※振込み手数料はご負担ください。

※振込みの際、氏名の前に予約受付番号を入れてください。

三井住友銀行 神田支店 普通：No.1882502

口座名：公益社団法人日本フィットネス協会

※企業名、団体名で振込む場合は、協会まで事前にご連絡ください。

※上記期限を過ぎますと、キャンセルとさせていただきますので、ご注意ください。

※参加費のお振込み後にキャンセルされても、ご返金はいたしかねますのでご了承ください。

4.受付終了：2013年8月26日(月)

5.受講チケットは、8月中旬より順次発送いたします。当日必ずご持参ください。

チケットは、再発行いたしませんので、大切に保管してください。

公益社団法人日本フィットネス協会(=JAJA) 正会員募集中!

フィットネスエクササイズの普及と発展を目的としてフィットネスという言葉が出始めた創生期より「運動生理学者」や「ダンスエキスパート」らとともに指導法の確立、テキストの刊行、インストラクター資格の発行などを通じて常に様々な分野、多岐にわたる専門家、団体とのつながりをもつ JAJA は業界屈指のネットワークを持ち、公的機関からも長年の実績を認められています。多種多様なプログラムに対応しなければならないフィットネス指導者だからこそ、JAJA に所属し息の長いインストラクター・トレーナーとして活躍・活躍を続け「健康づくり」に貢献していきましょう!!

※ JAJA 認定資格を有さなくても会員になることはできます。

★会員特典もさまざま! 詳細は HP をご覧ください。

今すぐお申し込みで、フォーラム会員料金で受講(今回同時入会より適用)

JAJA

検索

JAJA Fitness College 2013 参加申込用紙

※コピー可

フリガナ	JAJA会員 No.	ADI No.	JAJA AQUA No.	予約受付 No.									
氏名	運動指導士 No.	実践指導者 No.	その他	運動指導歴									
西暦 年 月 日生(男・女)				年 月									
住所	TEL		携帯TEL										
〒													
勤務先	勤務先住所	勤務先TEL		領収書宛名(必要な方のみ)									
〒													
■お申込みクラス(○で囲んでください)			■参加費										
W-1	W-5	W-9	W-13	W-17	W-21	一般	会員	×	()	クラス	=	円	
W-2	W-6	L-10	W-14	W-18	W-22	L	500	500	×	()	クラス	=	円
W-3	W-7	W-11	W-15	L-19	L-23	W	4,000	3,500	×	()	クラス	=	円
L-4	W-8	W-12	W-16	W-20	W-24				振り込み金額総計		円		

—— アンケートにご協力をお願いいたします ——

●今回のJAJA Fitness Collegeをどちらでお知りになりましたか?

DM JAJA機関誌 JAJAホームページ 他団体機関誌 団体名()

他団体ホームページ 団体名() 知人(会社)の紹介 開催場所等での設置パンフレット

●今回のJAJA Fitness College、JAJA FORUMを含め、何回目のご参加ですか? 初参加 2回目 3~5回目 6回目以上

●現在のご職業をお答えください。

フリーインストラクター、トレーナー 企業所属インストラクター、トレーナー 自治体関係者 医療従事者 一般愛好者

その他()

●JAJA Fitness Collegeにご参加いただく一番の目的・動機をお答えください。

単位取得のため 受講したい講師がいる 指導のテーマとしている講座がある 会社・知人のすすめ

●JAJAへの入会はお考えですか? 入会している 入会したい 入会するつもりはない 知らなかった

●愛読されている情報誌は?

ヘルスネットワーク(JAJA機関誌) NEXT ジャパンフィットネス 健康づくり その他()

私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。(申込用紙の上の「個人情報の取扱いについて」をご参照ください)

12th **DIET & BEAUTY FAIR**
ASIA 2013

ダイエット&ビューティーフェア 2013

スパ・ジャパンは、スパ&ウエルネス ジャパンに名称が変更されました。

4th **SPA & WELLNESS**
JAPAN 2013

スパ&ウエルネス ジャパン 2013

2013年 **9月9日** [月] ~ **11日** [水]

東京ビッグサイト西1・2ホール, アトリウム

主催: UBMメディア株式会社 企画: 月刊 Diet & Beauty
後援: 経済産業省、観光庁、日本貿易振興機構(ジェトロ) (予定)
http://www.dietandbeauty.jp http://www.spajapan.info
e-mail: d-expo-jp@ubm.com



UBM

日本発、ビューティー&ウエルネス

美容健康業界最大級のイベント・同時開催!

一般入場料 3,000円のところ、JAFI Fitness College 参加者無料!!

ダイエット&ビューティーフェア
に関するお問い合わせ先

ダイエット&ビューティーフェア/スパ&ウエルネスジャパン 事務局
TEL: 03-5296-1013 E-mail: d-expo-jp@ubm.com
http://www.dietandbeauty.jp/

交通アクセス

●りんかい線

「国際展示場」駅下車 徒歩約7分

●ゆりかもめ

「国際展示場正門」駅下車 徒歩約3分



GYMNIC BALANCE®

www.gymnic.com

