

指導が不慣れな方も、久しぶりに指導の方も！



—指導者のための講座—

音楽を使った  
グループ指導で役立てよう！

# キューアイング

動きを  
伝える  
タイミング  
の体得

基本的な  
指導技術の  
見直し

話し方や動  
きながらの  
指導ドリル

開催日時

2026年 3月1日 日  
9:45～11:45



会場

古石場文化センター  
(東京都江東区)

受講料

5,500円（税込）  
JAFA会員 4,620円

内容

動きの指示＝キューアイングを習得する講座



初級エアロや  
高齢者の  
運動指導にも！



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) E-mail gfi@jafa-net.or.jp

音楽を使った  
グループ指導で役立てよう!  
**キューイング**

2026年3月1日(日)  
9:45~11:45(120分)

講座詳細	講師
<p>●内容 運動指導に必要不可欠な「動きの指示=キューイング」を習得するための講座です。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・言葉を使った動きの説明</li><li>・伝えるタイミング</li><li>・動きに合わせて、音に慣れてタイミングを覚える</li><li>・話し方のポイント、動きながらの指導</li></ul> <p>と段階的にドリルを通して習得し、高齢者の運動指導や体操指導、初級のエアロビクス指導、有酸素運動指導などに是非活用してください。</p> <p>※こちらの講座はGFI入門講座(オンデマンド)の「キューイング～伝えるタイミングを知る～」「Let's Try!動きに合わせてキューイング!」「キューイング～タイミングを極めて話し方を学ぶ～」の3講座の内容を、現地でドリルを通して習得いただく講座です。</p> <p>●単位(資格保有者) GFI:JAFA教育単位 2.5単位 健康運動実践指導者・健康運動指導士 実習2.0単位(認定番号256866)</p>	<p>角田 奈美江</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・JAFA GFIディレクター/GFIエグザミナー</li><li>・健康運動指導士</li><li>・ACSM/EP-C</li></ul>

会場 **古石場文化センター** 3F 第4・5研修室

〒135-0045 東京都江東区古石場2-13-2

お申込みフォーム

お申込み

[JAFAオフィシャルコンテンツサイト](#)(外部システム)から  
お申し込みください。(要アカウント登録)



受講料お支払い方法

クレジットカード・銀行振込・コンビニ払いよりお選びください

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。



グループエクササイズフィットネス  
インストラクター  
入門講座シリーズ

日本フィットネス協会ではGFI:グループエクササイズ  
フィットネスインストラクターの資格を発行しています

GFI入門

検索