

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</p> <p>運動指導に必要な不可欠な「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">・言葉を使った動きの説明・伝えるタイミング・動きに合わせて、音に慣れてタイミングを覚える・話し方のポイント、動きながらの指導 <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)</p> <p>GFI:JAF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> <p>・JAF GFIディレクター／GFIエグゼクティブ ・健康運動指導士 ・ACSM/EP-C</p>

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
[JAF公式コンテンツサイト](#) (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

お申込みフォーム



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きますことがあります。



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

Q 検索