



2026 JAFAディレクターズセミナーin久留米

講師: 藤崎 道子

スイッチ **ON** の大切さ！
ウォームアッププログラムを学ぶ

9/27 (日) **10:00~13:00**

受付開始9:40

会場：久留米大学御井キャンパス内 つながるめウェルネススタジオ
〒839-8502 久留米市御井町1635 (900号館)

【参加費】

JAFA会員
6600円

一般
8250円

【定員】

20名
最小実施人数
5名

JAFA/GFI 【3.5】
健康運動指導士
健康運動実践指導者
【実習 3.0】



ウォームアップがマンネリ化してる



短時間で効果を出せるプログラムを知りたい

ウォームアップは主運動に向けて、体とところにスイッチを入れるために大切な部分です。エアロビクスのみならず、各種運動前、どのようなことを施すと効果的なのか？ウォームアップの中身について再構築できるセミナーで一緒にブラッシュアップしていきましょう。

お申し込みは
こちら



Th. CaSA Total Health Care & Support Associate



公益社団法人
日本フィットネス協会