

## リズムミックサーキットトレーニング の手法を学ぶ

### ～エアロビクスの可能性を広げよう～



講師：藤崎 道子

JAFADイレクター・エグザミナー

健康運動指導士

スポーツ健康科学修士

(福岡大学大学院卒)

久留米大学スポーツ医科学部非常勤講師



## 2026

# 4/26 日

## 10:00-13:00

場所

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

6600円 (JAFDA会員)  
8250円 (一般)

定員

20名 (最小実施人数5名)

JAFDA/GFI 【3.5】

健康運動指導士・健康運動実践指導者

【実習 3.0】

 JAFDA 公益社団法人  
日本フィットネス協会

有酸素運動と筋トレを交互に行うサーキットトレーニング！  
エアロビクスをダンスとして捉えるのではなく、トレーニング  
としてしっかり身体を動かしたい方向けのプログラムとして  
ニーズを広げてみませんか？  
本セミナーではエアロビックダンスの応用として、サーキット  
トレーニングプログラムを組み立てる手法を学びます。  
運動強度の変化や自重負荷でのレジスタン運動の動きの再確  
認も行います。

### こんな方におすすめ

- ✓ エアロビクスのニーズを広げたい！
- ✓ ダンス的なエアロビクスが苦手…
- ✓ トレーニングの一環として活用したい！
- ✓ もっと印象に残る指導がしたい…

### セミナー内容

- ・ エアロビクスの固定概念を変えよう
- ・ 自重負荷でのトレーニングを活かすテクニック
- ・ 運動強度の変化の手法を再確認！
- ・ 指導の「成果」を引き出すアプローチ

TotalHealth Care & Support Associate  
(Th.CaSA)

〒839-0841  
久留米市御井旗崎1丁目12-7  
サンパーク久留米東VOTAZIONE705  
2525equip@gmail.com



セミナーに関する問い合わせ

## 080-2792-9587

受付時間：平日9時から16時まで

JAFDA情報・  
申込先はこちら

