

ストレッチの指導において正しい知識、技能を習得しよう！

9/1  
(土)



グループエクササイズ  
フィットネスインストラクター

資格取得講習会・認定テスト 茨城会場

SEBI/SEI (ストレッチングエクササイズインストラクター)

1日コース:実技講習会・資格認定テスト(実技・筆記) 同日開催

■実技講習会 ※A~Cは理論(筆記テスト対策)講習(eラーニング)です

D 基礎能力 中級(ベーシック)レベル:SEBI 講習時間 90分

実演能力判定・指導能力判定

規定動作...**体側部・大腿外側部・大腿前部** (実技テスト約3分)

E 応用力 上級(インストラクター)レベル:SEI 講習時間 120分

プログラミング能力判定

条件に応じたエクササイズの選択・姿勢やポジションの修正、**実演・指導** (実技テスト約3分)

更新講習会として  
実技講習会のみ受講も  
可能です

■当日スケジュール・受講料・受験料

時間	内容	料金	単位 GFI/健康運動実践指導者・指導士
① 9:30~11:00	実技講習会	4,320円	2.0単位/1.5単位
② 11:15~11:45	実技テスト	4,320円	—
③ 12:30~13:30	筆記テスト	*2,160~7,560円	—
④ 13:45~15:45	実技講習会	5,400円	2.5単位/2.0単位
⑤ 16:00~16:30	実技テスト	4,320円	—

SEBI 取得を目指す方...①~③

SEI まで取得を目指す方...①~⑤  
(SEBI 取得済みの方は④⑤)

\*免除科目により異なります

※筆記テストにおいて免除科目のある方は終了時間が異なります。

※テストは受験者数により開始・終了時間が前後する場合があります。

■会場

取手ウェルネスプラザ セミナールーム A

〒302-0024 茨城県取手市新町 2-5-25

JR 常磐線取手駅・関東鉄道常総線取手駅より徒歩約3分

