

チェアバレエ・エクササイズ® インストラクター資格取得1daysWS

バレエの雰囲気を感じながら安全にフレイル予防ができる、アートの要素を取り入れた、高齢者向けエクササイズプログラム, チェアバレエ・エクササイズ® のインストラクター協会公認資格が取得できます。新たな介護予防運動として、自治体等でも注目されているプログラムです。

日時: 2026年5月1日(金) 13:00~19:00 ※1日講習になります

場所: studio24 東京都港区南青山2-4-14-B1F(地下鉄青山一丁目駅5番出口から3分)

<http://www.inagakiaa.com/access.html>

ハイブリットで開講しますのでzoomでの受講可能

受講料: 65,000円(税別/税込71,500円)テキスト代、資格試験検定料を含みます

受講条件: バレエの基本的なスキル

定員: 15名(先着順、スタジオ対面受講は10名)

資格試験: レポート課題(後日提出)、実技試験(後日オンライン、オンデマンドで実施)

資格取得条件: 1、資格試験合格

2、(社)日本バレエ・ワークアウト協会への入会(年会費:6,000円)

資格の更新: 年1回、更新研修にご参加下さい(ハイブリッドで開講、オンデマンド対応)

WSアジェンダ(予定)

- ・チェアバレエ・エクササイズ(以下CBE)
開発背景、目的、ターゲットなど
 - ・30分クラス受講
 - ・CBEエクササイズ ブレイクダウン
 - ・フレイル予防運動の代表的なトレーニング
 - ・CBEにおける指導法
 - ・CBEコンビネーション例
 - ・筆記、実技試験説明
 - ・質疑応答
- (内容は変更の可能性があります)



お申込、お問い合わせ

(社)日本バレエ・ワークアウト協会
東京都港区南青山2-4-14

<http://www.japanballetworkout.com>
jbwa@inagakiaa.com

03-3402-1589(留守番電話対応)

※終了時間は参加人数により変更の場合があります。

