



## チェアバレエ・エクササイズ® インストラクター資格取得WS

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:2024年5月26日、6月2日(日) 18:00~21:00

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>

受講料:60,000円(税別)テキスト代、資格試験検定料を含みます

※ハイブリットで行いますので、遠方からご参加の方はzoom参加可能です

定員:15名(スタジオでの受講は10名まで)

受講条件:バレエの基本的なスキル

資格試験:レポート課題(後日提出)、実技試験(2日目に実施)

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)

#### 1日目

- ・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
- ・実技試験説明

#### 2日目

- ・初日振り返り
- ・CBE15分クラスとコンビネーション
- ・実技試験
- ・CBEにおける指導法
- ・質疑応答



#### 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](mailto:jbwa@inagakiaa.com)

03-3402-1589(留守番電話対応)

**JBWA**  
Japan Ballet Workout Association

