

1月21日(土) 14:00～19:00

## Gボールインストラクター 認定講習会

Gボール（バランスボール）を使った指導において知っておいてほしい基本的な知識とともに、グループ指導・パーソナル指導、そして、楽しみながらできるスポーツGボールの活用法を実践を交えながらわかりやすくご紹介します。  
(1/21・22の両日の受講でGボールインストラクター資格が取得できます)



1月22日(日) 13:00～17:45

## Gボールを用いた グループ指導実践プログラム

グループ指導でのGボールの基本的な知識と使い方を実技を交えてご紹介します。また、音楽に合わせてリズムカルにボールの上で弾んだり転がったり、思い切り盛り上がる有酸素系パートのプログラム展開例や、ペア・グループで仲良く楽しくできる活用法などを指導法とともに幅広くご紹介します。

大きなGボールを使った  
レッスンバリエーション

13:00～16:00



笑顔が生まれる  
「Gボールふれあい運動」

16:15～17:45



**会場：** KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水（神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階）

対象単位： 日本Gボール協会、日本フィットネス協会、健康運動指導士・健康運動実践指導者

詳細・申込み方法は [こちら](http://www.g-ball.jp) ▶ [www.g-ball.jp](http://www.g-ball.jp)

