



指導者養成・フォロー講座ご案内



2021年1月～2022年5月の予定

目的や活躍の場に合わせてお選びください。ご相談はお気軽にどうぞ。

★印は、jafaGFI・健康運動指導士・実践指導者の資格更新可能講座

10分ランチフィットネス®

★からだほぐしインストラクター養成講座 8,800円

★10分ランチフィットネス®インストラクター養成コース
～やる気を生み出すグループフィットネスの指導法～
(座位編・立位編)
*44,000円

本部マスターインストラクター養成講座教育トレーナー養成講座
(料金はお問い合わせください)

パラディソ体操®

★パラディソサテライト養成講座
(エアロビックパート主に) 8,800円

パラディソ体操インストラクター養成コース 基礎科 *14万円

パラディソ体操インストラクター養成コース 応用科 *16万円

特別オーディション
指導実績・パラディソ卒業生・資格等によって、短時間で各ライセンスが取得可能な講座もご用意しています。

月1パラ10カフェ (養成講座無料説明会)

毎月1回 Zoomで講座受講についてのご質問や情報交換会を開いています。

★フォロー講座

多様なテーマで、専門の講師をおよびして、座学や実践の講座を開講しています。

*印は受講料金のみ。ライセンス取得希望者は、別途料金が必要です。

オンライン講座やeラーニングなど、様々な工夫を準備中。HP・FB・メルマガでフォローを♥

パラディソ養成スケジュール (2021.1～2022.5)

年	2021												2022				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
からだほぐしインストラクター養成講座	24		28		23			21			28			20			28
10分ランチフィットネス®インストラクター養成コース	24			座17・18		立19・20	座24・25		立25・26	座16・17		立18・19	座22・23		立26・27	座23・24	
本部マスターインストラクター養成講座教育トレーナー養成講座			13・14							23・24					12・13		
パラディソ体操インストラクター養成コース					基礎8・16・22・30	5・12・13・26	応用3・11・17・31	1・7・22・29			基礎6・14・20・27	4・5・12・26	応用8・16・29・30	5・13・19・26			
特別オーディション			25						4						6		
月1パラ10カフェ	22	19															
パラディソサテライト養成講座																	
フォロー講座			7														

準備中 (日程は決まり次第Facebook等でご案内します。)

4月以降、月2回の開催予定で準備中



一般社団法人 10分ランチフィットネス協会 (担当: 日高)
福岡市南区平和 1-2-23 森山ビル4階 (スタジオパラディソ内)

092(524)2245 FAX: 092(524)2281 *受付時間 10:00-18:00 (平日)

Facebook: <https://b-m.facebook.com/10mlfparadiso.yousei> info@10mlf.com

2021年1月