



チェアバレエ・エクササイズ® インストラクター資格取得2daysWS

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:2025年10月24日(金)18:00~21:00、25日(土)13:00~16:00

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>

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(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

※終了時間は参加人数により変更の場合があります。



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)



Japan Ballet Workout Association

