

【これからの地域活性化に貢献できるインストラクター資格】

カラオケしながら
フィットネス

kara-fit (カラフィット)

一般社団法人
日本カラオケフィットネス協会認定

JKFA公認

インストラクター養成講座

認定kara-fit インストラクター養成コース【ベーシックⅠ】



カラフィット養成コースは、関東を中心に各地域で開催しております。



2016年4月【無料説明会】開催決定

あなたも認定 kara-fit インストラクターとして地域で活躍してみませんか？

馴染みの歌でカラオケしながらフィットネス
TVで話題！芸能人、アイドル、モデルなど
有名タレントが実際に実践されている
全国で体験者が
6万人のフィットネスエクササイズ。



【カラオケ】×【フィットネス】
= **kara-fit(カラフィット)**

現在、全国多くのフィットネス施設・高齢者
施設・キッズクラスで大好評のフィットネス
プログラムです



【開発者】周防 進

kara-fitエクササイズ考案者
『サザンオールスターズ』全国ツアーダンサー
『つりビット』育成・振付・ステージング監修
『ミス・モノクローム』体操開発
著名声優他振付・ステージング
トム・クルーズ主演『The Last Samurai』出演
一般社団法人日本カラオケフィットネス
協会代表理事



《《《こんな方にお勧めします！！》》》



【手軽さ】
×【効果】



長く続けられる
フィットネス

- ☆エアロビクスやヨガなどインストラクターとして新しい切り札がほしい！
- ☆昔ピンクレディーを歌って踊っていた！
- ☆中高年、シニア、キッズ、介護予防現場でも長く喜ばれる指導をしたい！
- ☆カラオケや身体を動かすことが大好き！
- ☆ダンスっぽいプログラムをやりたいけど振付を毎回作るのに自信がない！
- ☆ダンスは経験があるけどフィットネスでも仕事してみたい！
- ☆人の笑顔を見るのが大好き！
- ☆ライブ会場などで一体感を思い切り味わいたい！
- ☆とにかくいつまでもキラキラと輝き続けていきたい！

[再生]



kara-fitは飽きずに安全に楽しんで続けられる全く新しいプログラム。指導法を学んで昭和歌謡、演歌、キッズソング、今ドキの曲まで対応します。座って行うシニアプログラムやストリートテイストなキッズプログラムなど多彩。元祖・歌を口ずさみながらのエンターテインメントフィットネスの決定版。**新感覚プレコリオインストラクター養成コース。**



シニアプログラムの【kara-fit 歌謡☆ザヒット】では介護施設でのプログラムとして運動を楽しみながら実施。モニターのある施設だとカラオケのようにkara-fitプログラム専用映像を流しながら受講者はカラオケ気分でエクササイズを行います。遊びながら楽しんで健康になっていく、まさにエンターテインメントフィットネスです。



今ドキの音楽での【kara-fit VOCE!】では小中高校生や専門学校の体育授業としてプログラムが行われています。また、特別支援学級や不登校児童クラス、医療現場でもカラオケを楽しみながらのフィットネス【kara-fit】が実用されています。



日本テレビ、TBS、地方局、NHKなど多くのTV局や番組にゲスト出演。数多くの芸能人にも様々な場所で実践していただいています。マツコデラックスさん、ローラさん、くりいむしゅーさん、劇団ひとりさん・・・他多くの方々への指導も行っています。



情報番組にも数多くとり上げられ、カラオケとフィットネスが高齢化社会・日本を元気にしていくというコーナーなどでエクササイズを行いました。テリー伊藤さん・加藤浩次さん他の出演者の方々にエクササイズ指導を実施。生放送で全国に放送されました。

< 無料説明会 >



◆【関東】 4月18日(月)・21日(木)・23日(土)・24日(日)・28日(木)

◆時間 午後1時～3時

◆会場 【品川】カラフィットインストラクター養成品川校

*会場は人数の関係で変更になる場合がございます。

◆費用 無料

◆持ち物 筆記用具 シューズ トレーニングウェア 飲み物

◆定員 各20名

健康・ダイエットについて勉強しながら認定資格も取得できて、楽しみながらカラオケフィットネスインストラクターの道が開ける【カラフィットインストラクター養成無料説明会】の参加を御希望の方はお問合せボタンよりご連絡をお願いします。後ほどこちらより、詳細のご連絡をいたします。

当説明会は、5月から開始のJKFA公認カラフィットインストラクターの養成コース及び地域認定校制度の無料説明会です。

他地域でも随時 無料説明会は実施予定です。実施希望の地域がございましたらこちらもお問合せよりご連絡をお願いいたします。

その他、無料説明会のご質問など受け付けておりますのでお問合せください。

<インストラクター養成講座>

土日集中コース

座学

教材

ヘルシー弁当付き

実技

認定



土日集中コース

◆【関東】 5月8日(日)/14日(土)/21日(土)
22日(日)/28日(土)/29日(日) * 全6日/60単位取得

◆時間 午前10時～午後5時 (ランチタイム1時間)

◆会場 【池袋】カラフィットインストラクター養成池袋校
*会場は人数の関係で変更になる場合がございます。会場詳細は追ってご説明いたします。

◆費用 198,000円(税込) (*クレジットカードによる分割払い可)

◆定員 20名

認定料・教材・DVD・CD・オリジナルTシャツ・ヘルシー弁当付

<インストラクター養成講座>

平日集中コース巻

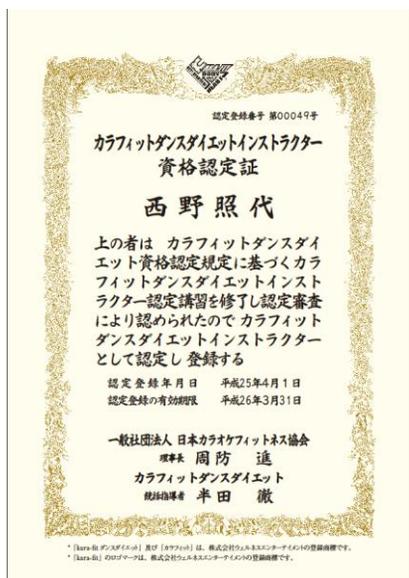
座学

教材

ヘルシー弁当付き

実技

認定



平日集中コース巻

- ◆【関東】 5月9日(月)/11日(水)/12日(木)
13日(金)/16日(月)/17日(火) *全6日/60単位取得
- ◆時間 午前10時～午後5時 (ランチタイム1時間)
- ◆会場 【池袋】カラフィットインストラクター養成池袋校
*会場は人数の関係で変更になる場合がございます。会場詳細は追ってご説明いたします。
- ◆費用 198,000円(税込) (*クレジットカードによる分割払い可)
- ◆定員 20名

認定料・教材・DVD・CD・オリジナルTシャツ・ヘルシー弁当付

<インストラクター養成講座>

平日集中コース式

座学

教材

ヘルシー弁当付き

実技

認定



平日集中コース式

◆【関東】 5月18日(水)/20日(金)/23日(月)
25日(水)/27日(金)/30日(月) * 全6日/60単位取得

◆時 間 午前10時～午後5時 (ランチタイム1時間)

◆会 場 【池袋】カラフィットインストラクター養成池袋校
*会場は人数の関係で変更になる場合がございます。会場詳細は追ってご説明いたします。

◆費 用 198,000円(税込) (*クレジットカードによる分割払い可)

◆定 員 20名

認定料・教材・DVD・CD・オリジナルTシャツ・ヘルシー弁当付