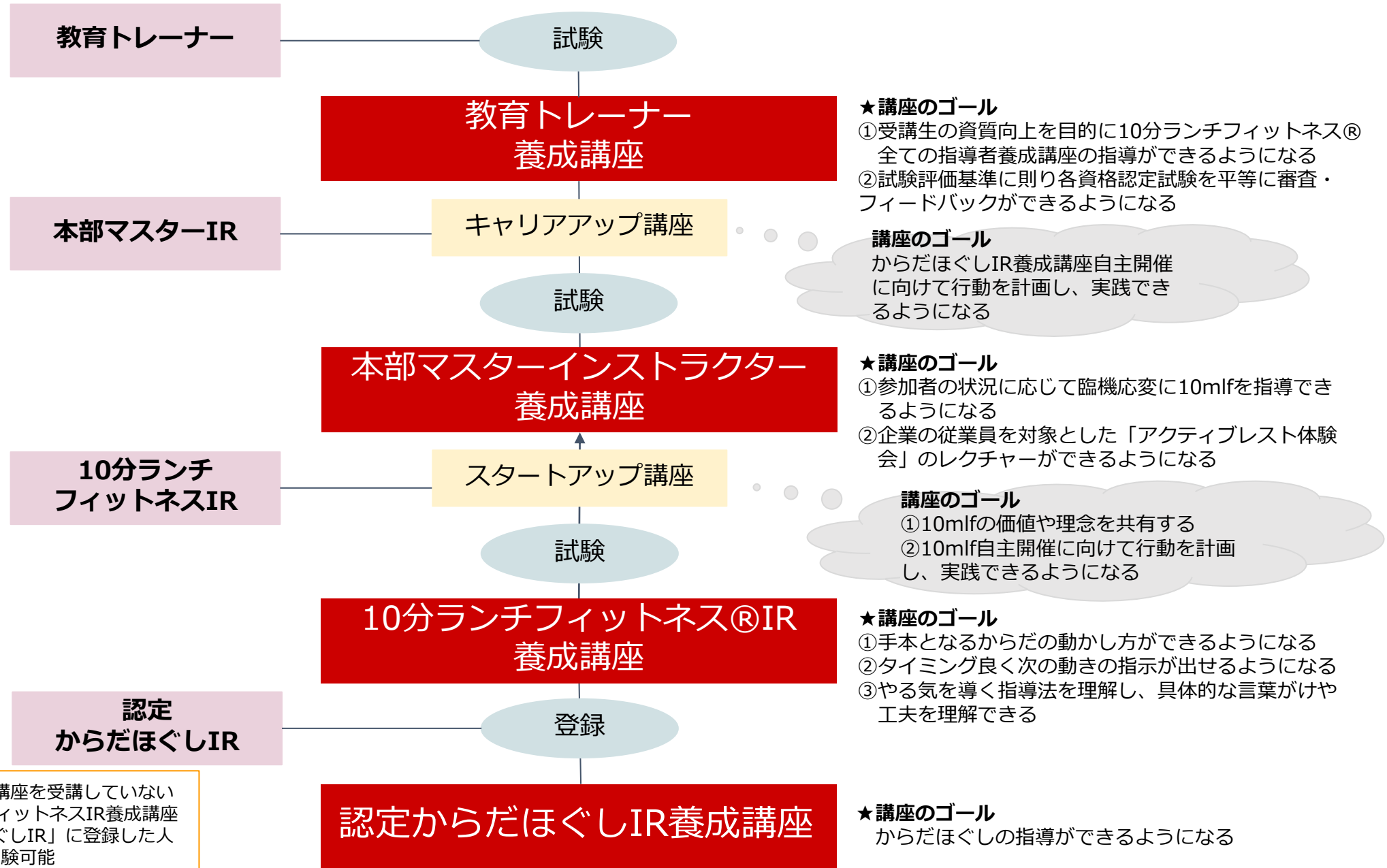


2021年：10分ランチフィットネス® インストラクター養成コースフロー



教育トレーナー

試験

教育トレーナー
養成講座

- ★講座のゴール
- ①受講生の資質向上を目的に10分ランチフィットネス®全ての指導者養成講座の指導ができるようになる
 - ②試験評価基準に則り各資格認定試験を平等に審査・フィードバックができるようになる

本部マスターIR

キャリアアップ講座

- 講座のゴール
- からだほぐしIR養成講座自主開催に向けて行動を計画し、実践できるようになる

試験

本部マスターインストラクター
養成講座

- ★講座のゴール
- ①参加者の状況に応じて臨機応変に10mIfを指導できるようになる
 - ②企業の従業員を対象とした「アクティブレスト体験会」のレクチャーができるようになる

10分ランチ
フィットネスIR

スタートアップ講座

- 講座のゴール
- ①10mIfの価値や理念を共有する
 - ②10mIf自主開催に向けて行動を計画し、実践できるようになる

試験

10分ランチフィットネス®IR
養成講座

- ★講座のゴール
- ①手本となるからだの動かし方ができるようになる
 - ②タイミング良く次の動きの指示が出せるようになる
 - ③やる気を導く指導法を理解し、具体的な言葉かけや工夫を理解できる

認定
からだほぐしIR

登録

認定からだほぐしIR養成講座

- ★講座のゴール
- からだほぐしの指導ができるようになる

※認定からだほぐしIR養成講座を受講していない場合でも、10分ランチフィットネスIR養成講座を受講し「認定からだほぐしIR」に登録した人は10mIf IR 認定試験を受験可能