

# 2023年：10分ランチフィットネス® 養成コースフロー

10分ランチフィットネス®  
教育トレーナー

試験

10分ランチフィットネス®  
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

10分ランチフィットネス®  
マスターIR

キャリアアップ講座

## ▶講座のゴール

10分ランチフィットネス® 2級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

10分ランチフィットネス®  
マスターIR 養成講座

## ▶講座のゴール

社会的意義を理解した上で、ユーザーの状況をや目的に寄り添った実技指導や伝わりやすいレクチャーができるようになる。

主催者が認めた実績や資格を有する人は、ここから受講可能。

10分ランチフィットネス®  
1級IR

スタートアップ講座

## ▶講座のゴール

- ①10m1fの価値や理念を共有する
- ②10m1f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®  
1級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と具体的な言葉がけや工夫ができるようになる
- ④以上を習得し10分ランチフィットネス®の指導ができるようになる。

登録

10分ランチフィットネス®  
2級IR

登録

10分ランチフィットネス®  
2級IR 養成講座

## ▶講座のゴール

10分ランチフィットネス®のからだほぐしのパートの指導ができるようになる

10分ランチフィットネス® 2級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1級IR養成講座を受講し、2級IRに登録した人は、1級IR認定試験を受験可能