

Movement Intelligence

ムーブメント インテリジェンス (MI)

Movement Intelligence

ボーンズフォーライフ (BFL)、ウォークフォーライフ (WFL)、チェアーズ (C)、マインドフルイーティング (ME) を総称してムーブメント インテリジェンス (MI) といいます。BFL、WFL、C、ME を全部受講した方は MI ティーチャーとして全てを教えることが出来ます。



MI

| |
|--|
| ムーブメントインテリジェンス ジャパン MI カントリー ディレクター (GD) MI STトレーニングを 30時間受講しルーシー アロン及び国際本部が認めた者：藤井 里佳 |
| MI シニアトレーナー (ST) MI STトレーニングを 30時間受講しルーシー アロン及び国際本部が認めた者：藤井 里佳 |
| MI パイオニア シニアトレーナー MI STトレーニングを 30時間受講した者 |

各国のカントリーディレクターはこちら →

| ボーンズフォーライフ (BFL) ボーンズ フォー ライフ ジャパン Bones for Life Japan | ウォークフォーライフ (WFL) ウォーク フォー ライフ ジャパン Walk for Life Japan | チェアーズ (C) チェアーズ ジャパン Chairs Japan | マインドフル イーティング (ME) マインドフル イーティング ジャパン Mindful eating Japan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|---|-------------------|------|--------------------|------|--------------------|------|---|-------------|------|-----------|------|---|----------|------|----|--|--|-------|--|---|-----------|------|---|--------------|------|---|---------------|------|---|--------|------|---|-----------|------|---|----------|------|----|--|-------|--------------|--|-------|--------------|--|-------|--------------|--|------|---|---|---------|------|---|------------|------|---|---------------|------|---|--------|------|---|-----------|------|---|----------|------|----|--|-------|--------------|--|-------|--------------|--|------|--------------|--|------|---|---|----------|------|---|------------------------|------|----|--|------|--------------|--|------|------------|--|------|-----------|--|------|
| 取得できる資格 国際 BFL トレーナー 国際 BFL パイオニア トレーナー 国際 BFL ティーチャー | 取得できる資格 国際 WFL ティーチャー | 取得できる資格 国際 C ティーチャー | 取得できる資格 国際 ME ティーチャー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BFL ティーチャーになるには MI シニアトレーナー、トレーナーが 開催するトレーニングコースを受講 | WFL ティーチャーになるには MI シニアトレーナー、トレーナーが 開催するトレーニングコースを受講 170 時間で卒業 | C ティーチャーになるには MI シニアトレーナー、トレーナーが 開催するトレーニングコースを受講 138 時間で卒業 | ME ティーチャーになるには MI シニアトレーナー、トレーナーが 開催するトレーニングコースを受講 56 時間で卒業 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>受講内容</th> <th>受講時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">①</td> <td>BFL 基礎① M 1~30</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>BFL 基礎② M 31~60</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>BFL 基礎③ M 61~90</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">②</td> <td>BFL アドバンス① M 1~30</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>BFL アドバンス② M 31~60</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>BFL アドバンス③ M 61~90</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">③</td> <td>メンタリング レッスン</td> <td>24時間</td> </tr> <tr> <td>家族や友人ヘッスン</td> <td>36時間</td> </tr> <tr> <td>④</td> <td>ディダクティック</td> <td>30時間</td> </tr> <tr> <td colspan="3">合計</td> <td>210時間</td> </tr> </tbody> </table> | | 受講内容 | 受講時間 | ① | BFL 基礎① M 1~30 | 20時間 | BFL 基礎② M 31~60 | 20時間 | BFL 基礎③ M 61~90 | 20時間 | ② | BFL アドバンス① M 1~30 | 20時間 | BFL アドバンス② M 31~60 | 20時間 | BFL アドバンス③ M 61~90 | 20時間 | ③ | メンタリング レッスン | 24時間 | 家族や友人ヘッスン | 36時間 | ④ | ディダクティック | 30時間 | 合計 | | | 210時間 | <table border="1"> <tbody> <tr> <td>①</td> <td>WFL 基礎コース</td> <td>48時間</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>WFL アドバンスコース</td> <td>48時間</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>BFL (①終了者は不要)</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>④</td> <td>メンタリング</td> <td>10時間</td> </tr> <tr> <td>⑤</td> <td>家族や友人ヘッスン</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>⑥</td> <td>ディダクティック</td> <td>24時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">合計</td> <td>170時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">BFL 基礎コース終了者</td> <td>150時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ティーチャーは③④⑤不要</td> <td>120時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">トレーナーは②③④⑤不要</td> <td>72時間</td> </tr> </tbody> </table> | ① | WFL 基礎コース | 48時間 | ② | WFL アドバンスコース | 48時間 | ③ | BFL (①終了者は不要) | 20時間 | ④ | メンタリング | 10時間 | ⑤ | 家族や友人ヘッスン | 20時間 | ⑥ | ディダクティック | 24時間 | 合計 | | 170時間 | BFL 基礎コース終了者 | | 150時間 | ティーチャーは③④⑤不要 | | 120時間 | トレーナーは②③④⑤不要 | | 72時間 | <table border="1"> <tbody> <tr> <td>①</td> <td>C 基礎コース</td> <td>32時間</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>C アドバンスコース</td> <td>32時間</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>BFL (①終了者は不要)</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>④</td> <td>メンタリング</td> <td>10時間</td> </tr> <tr> <td>⑤</td> <td>家族や友人ヘッスン</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>⑥</td> <td>ディダクティック</td> <td>24時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">合計</td> <td>138時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">BFL 基礎コース終了者</td> <td>118時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ティーチャーは③④⑤不要</td> <td>88時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">トレーナーは②③④⑤不要</td> <td>56時間</td> </tr> </tbody> </table> | ① | C 基礎コース | 32時間 | ② | C アドバンスコース | 32時間 | ③ | BFL (①終了者は不要) | 20時間 | ④ | メンタリング | 10時間 | ⑤ | 家族や友人ヘッスン | 20時間 | ⑥ | ディダクティック | 24時間 | 合計 | | 138時間 | BFL 基礎コース終了者 | | 118時間 | ティーチャーは③④⑤不要 | | 88時間 | トレーナーは②③④⑤不要 | | 56時間 | <table border="1"> <tbody> <tr> <td>①</td> <td>ME 基礎コース</td> <td>36時間</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>MI プログラム (BFL① 終了者は不要)</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">合計</td> <td>56時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">BFL 基礎コース終了者</td> <td>36時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ティーチャーは②不要</td> <td>36時間</td> </tr> <tr> <td colspan="2">トレーナーは②不要</td> <td>36時間</td> </tr> </tbody> </table> | ① | ME 基礎コース | 36時間 | ② | MI プログラム (BFL① 終了者は不要) | 20時間 | 合計 | | 56時間 | BFL 基礎コース終了者 | | 36時間 | ティーチャーは②不要 | | 36時間 | トレーナーは②不要 | | 36時間 |
| | 受講内容 | 受講時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ① | BFL 基礎① M 1~30 | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | BFL 基礎② M 31~60 | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | BFL 基礎③ M 61~90 | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ② | BFL アドバンス① M 1~30 | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | BFL アドバンス② M 31~60 | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | BFL アドバンス③ M 61~90 | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③ | メンタリング レッスン | 24時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 家族や友人ヘッスン | 36時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④ | ディダクティック | 30時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | | | 210時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ① | WFL 基礎コース | 48時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ② | WFL アドバンスコース | 48時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③ | BFL (①終了者は不要) | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④ | メンタリング | 10時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤ | 家族や友人ヘッスン | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑥ | ディダクティック | 24時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | | 170時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BFL 基礎コース終了者 | | 150時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ティーチャーは③④⑤不要 | | 120時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トレーナーは②③④⑤不要 | | 72時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ① | C 基礎コース | 32時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ② | C アドバンスコース | 32時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③ | BFL (①終了者は不要) | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④ | メンタリング | 10時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤ | 家族や友人ヘッスン | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑥ | ディダクティック | 24時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | | 138時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BFL 基礎コース終了者 | | 118時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ティーチャーは③④⑤不要 | | 88時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トレーナーは②③④⑤不要 | | 56時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ① | ME 基礎コース | 36時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ② | MI プログラム (BFL① 終了者は不要) | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | | 56時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BFL 基礎コース終了者 | | 36時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ティーチャーは②不要 | | 36時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トレーナーは②不要 | | 36時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- ・ M = マニュアル
 - ・ BFL マニュアル購入は必須 28,000円
 - ・ マニュアルはメンタリングの受講が完了した時点で販売します
- ※ 世界各国で教室を開き教えることが可能 ※ 世界各国で教室を開き教えることが可能 ※ 世界各国で教室を開き教えることが可能

ムーブメントインテリジェンスの国際的な受講時間はこちら →

| ボーンズフォーライフ Bones for Life (BFL) について | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------|------|---------------|-------|--------------|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|----------|------|----------------|------|------------|------|--|
| BFL シニアトレーナーになるには ・ ルーシー・アロンが主宰するムーブメント インテリジェンス シニアトレーナー トレーニングを30時間受講 | BFL シニアトレーナーが出来ること ・ BFLの全てのコースを開催することが出来る (BFL トレーナーを育てることが出来る) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BFL トレーナーになるには ① シニアトレーナーが開催するトレーナー トレーニングコース 50時間を受講 ② 2年以内に他人へのレッスン 200時間 (場所やレッスン時間の表を提出) ③ 2年以内にレポート 10~30枚提出 | BFL トレーナーが出来ること ・ BFL トレーナー トレーニング以外の全てのコースを開催することが出来る (ティーチャーを育てることが出来る) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BFL パイオニアトレーナーとは ・ BFL ティーチャー トレーニングを卒業し、シニアトレーナーが開催するトレーナー トレーニングコース 50時間を受講した者 (上記 ①を受講後 ②③を2年以内に提出しない場合、その資格は消滅しティーチャーとなります) (シニアトレーナーが開催するBFLのワークショップ、指導者養成コースに1年に10時間以上受講したものはパイオニアトレーナーの資格を保持することが出来ます) | BFL パイオニアトレーナーとティーチャーが出来ること ・ BFL 基礎コースを 60時間 開催出来る ・ アドバンスコース以後はトレーナー以上の資格者が行う | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tbody> <tr> <td>トレーナー トレーニング</td> <td>50時間</td> </tr> <tr> <td>ティーチャー トレーニング</td> <td>210時間</td> </tr> </tbody> </table> | トレーナー トレーニング | 50時間 | ティーチャー トレーニング | 210時間 | | | | | | | | | | | | | | | |
| トレーナー トレーニング | 50時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ティーチャー トレーニング | 210時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tbody> <tr> <td>① BFL 基礎コース①</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>② BFL 基礎コース②</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>③ BFL 基礎コース③</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>④ BFL アドバンスコース①</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>⑤ BFL アドバンスコース②</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>⑥ BFL アドバンスコース③</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>⑦ メンタリング</td> <td>24時間</td> </tr> <tr> <td>⑧ 家族等へのレッスンの確認</td> <td>36時間</td> </tr> <tr> <td>⑨ ディダクティック</td> <td>30時間</td> </tr> </tbody> </table> | ① BFL 基礎コース① | 20時間 | ② BFL 基礎コース② | 20時間 | ③ BFL 基礎コース③ | 20時間 | ④ BFL アドバンスコース① | 20時間 | ⑤ BFL アドバンスコース② | 20時間 | ⑥ BFL アドバンスコース③ | 20時間 | ⑦ メンタリング | 24時間 | ⑧ 家族等へのレッスンの確認 | 36時間 | ⑨ ディダクティック | 30時間 | |
| ① BFL 基礎コース① | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ② BFL 基礎コース② | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③ BFL 基礎コース③ | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④ BFL アドバンスコース① | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤ BFL アドバンスコース② | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑥ BFL アドバンスコース③ | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑦ メンタリング | 24時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑧ 家族等へのレッスンの確認 | 36時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑨ ディダクティック | 30時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tbody> <tr> <td>BFL 基礎コース①</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>BFL 基礎コース②</td> <td>20時間</td> </tr> <tr> <td>BFL 基礎コース③</td> <td>20時間</td> </tr> </tbody> </table> | BFL 基礎コース① | 20時間 | BFL 基礎コース② | 20時間 | BFL 基礎コース③ | 20時間 | | | | | | | | | | | | | |
| BFL 基礎コース① | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BFL 基礎コース② | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BFL 基礎コース③ | 20時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |