インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

# lor BUSI

月刊 [ネクスト] 2010 / January / No.34



| 求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報 |

Fitness Business

www.fitnessjob.jp



#### 関東 ONEDAY SESSION

※開催店舗・担当講師については変更の可能性がありますので予めご了承ください。

W

キャリア・デベロップメント シリーズ VOL.1~ビジネス・コミュニケーション~

#### 2010年1月24日(日) ティップネス本社

W:ワークショップ

#### 10:00~11:30

#### ハーバル偏

- ●論理的·感情·短文を使ったテクニック
- ●仕事場で使える説得力のある伝え方

2007年AFHAプレゼンター

議師 村上理香

12:00~13:30

#### ビジュアル偏

- ●表情·ボディランゲージ·声の活用法
- ●心をつかみ、相手を動かすプレゼンテーション





講師 寺本強

2007年アクア国際フィットネス 日本代表プレゼンター

#### ビジネス・コミュニケーション

コミュニケーションの基本である「自分の意見を相手に解りやす く伝えること」や「相手が言おうとしていることを正しく理解する こと」ができていますか? 単に「自分の言いたいことをいう」こ とや「話をきくこと」がコミュニケーションとは、言いきれません。 ここでは、企業にお勤めの方やフリーランスでお仕事をされる方 双方にとって役立つスキルをご紹介致します。

定員30名 WS-1

#### ティップネス本社

(最寄駅: JR神田駅又は銀座線神田駅) 東京都千代田区鍛冶町2-9-12 神田徳力ビル7階

価格

2010年1月8日までのお申込み 2010年1月9日以降のお申込み

1セッション 4,000円

1セッション 4,500円

#### 関東 ONEDAY SESSION

「ビジネスチャンスを掴もう!」~年収を上げる~

※開催店舗・担当講師については変更の可能性がありますので予めご了承ください。

#### 2010年3月22日(月・祝日) ティップネス本社

11:00~12:15

#### 木内周史·佐藤一美

・インストラクター業を

定員30名 W-1

**■** 12:30~13:45

#### 齊藤邦秀

クラブ内で売れっ子トレーナー - 生続けていくためのビジョンの描き方 インストラクターになるためノウハウ

定員30名 W-2

■ 15:00~16:15

#### 木内周史

-・インストラクターとして 年収1000万を稼ぐためのノウハウ

定員30名 W-3

W:ワークショップ

W

#### 齊藤邦秀•佐藤一美

**16:30~17:45** 

トレーナー・インストラクターが B to B ビジネスを行う際に必要な 心構えと知識

定員30名 W-4

#### 「ビジネスチャンスを掴もう!」~年収を上げる~

-生懸命がんばっているのに、なかなか思うように収入に結びつ かない。今後もトレーナーやインストラクターとして活躍していけ るのかなど、不安を抱えていませんか? 一生の仕事として続け ていくためのヒントを、今回は「年収」をキーワードにお届けして いきます。

#### ティップネス本社

(最寄駅: JR神田駅又は銀座線神田駅) 東京都千代田区鍛冶町2-9-12 神田徳力ビル7階

2010年2月26日までのお申込み 2010年3月1日以降のお申込み 価格

1セッション 4,200円

1セッション 4,500円

#### プログラム内容

#### WA1 トレーナー・インストラクター業を一生続けていくためのビジョンの描き方

ここ数年の経済状況の悪化により、フィットネス業界や我々トレーナー・インストラクターにも少なからず影響が出ている ようです。しかし、健康・フィットネスに対する需要は年々増えており、トレーナー・インストラクターという職業は、やり方次 第ではまだまだ発展していく余地があると考えます。一生この職業を続けていくためには、社会から必要とされる存在に なる必要があります。そういった存在になるための心構え、考え方、望ましい行動について解説していきます。

#### **W-2** クラブ内で売れっ子トレーナー・インストラクターになるためノウハウ

売れっ子のトレーナー・インストラクターをよく観察してみると、彼らには共通している部分があります。様々な売れっ子ト レーナー・インストラクターの事例を取り上げ、「売れる」ために必要な要素を解説していきます。売れっ子になって、安定 したトレーナー・インストラクター生活を築きましょう!

#### W-3 トレーナー・インストラクターとして年収1000万を稼ぐためのノウハウ

「年収1000万円!」この業界で仕事をしているものは誰しも憧れるフレーズですが、現場の指導だけではなかなか1000万 には届きません。現場指導+「 $\alpha$ 」が必要となります。これまでの様々な成功事例を取り上げ、皆さんが今後年収1000万円 を目指すためには、どんなスキル・知識が必要か?をお伝えします。年収1000万円を目指している方、ぜひご参加ください!

#### **W-4)トレーナー・インストラクターが B to B ビジネスを行う際に必要な心構えと知識**

自分が「プレーヤー」として収入を上げていくには年収2000万円前後が限界であり、さらに上を目指すには「プレーヤ ー」以外の形で仕事を行っていく必要があります。「プレーヤー」以外の形で仕事をしていくためには、どういったビジ ネスや、やり方があるのか? どういったスキル・知識を身につけていかなくてはならないのか?についてお伝えしま す。もっと大きなビジネスをして社会貢献を考えている方、ぜひご参加ください。

#### 講師紹介



木内周史 エスドリーム有限会社 代表 NESTA JAPAN 理事/検定官



齊藤邦秀 NESTA JAPAN 理事/検定官



佐藤一美 (株)フィジカルプランニング 代表取締役 SPA白金スタジオアドバイザー

株式会社 ティップネス 教育部 FITVIT DESK

〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2-9-12 神田徳力ビル7F

0120-208-056 http://corp.tipness.co.jp/fitvit/ 各コースの締め切りは、開催日の2週間前までとなっております。上記以外にも様々なコースをご用意しています。詳しくはFITVIT HPにてご確認ください。

### FITVITは、インストラクターに いいこと・便利なことを提案・実現していきます。

UNIVERSITY

#### FİTVİT

募集

各スクーリング受講ご希望の方は、 FITVIT DESKまでお問い合わせください。 各詳細の資料を送付いたします。

#### ●基礎を学ぶ前に不安がある方へ

#### プライマリーコース

※開催店舗・担当講師については変更の可能性がありますので予めご了承ください。

プライマリーコース修了課程において、成績優秀者はBASICコースのオーディションが免除となります。

カテゴリー 実施エリア/期間 実施曜日/時間/店舗 担当講師

エアロ プライマリー

NEW

**関東 2010,2/14~3/7 全4回** 2/14・21・28 3/7

日曜/19:30~22:30(3h)/六本木店(1回3h×4=12h)

\*

本間友暁 ・パフォーマンスXマスタートレーナー ・NHK BS2 「ドゥ!エアロビクス」 メインキャスター 25.200円

2010年度価格

エアロビクスの基礎的な動作を正しく行うためのコツや、リズム感を学びます。

1つ1つの動作を丁寧に習得しますので、レッスン受講経験が浅い方がBASICコースの事前学習としてもご活用いただけます。

#### ●基本からしっかり学びたい方へ

#### ベーシックコース

※開催店舗・担当講師については変更の可能性がありますので予めご了承ください。

ベーシックコース修了課程において、成績優秀者はティップネス契約インストラクター契約を優遇致します。TIPNESSでレッスンをする最短距離です。

カテゴリー	実施エリア/期間	実施曜日/時間/店舗	担当講師	2010年度価格
ステップ	関東     2010,1/10~2/28 全9回       日曜:1/10・31 2/21・28       木曜:1/21・28 2/4・11・18	日曜/16:30~19:30(3h)/宮崎台店 木曜/13:00~17:00(4h)/三軒茶屋店 (日曜1回3h×4+木曜1回4h×5=32h)	井上トキ子 ・ティップネススタジオアドバイ・ ・JAFA/ADD&エグザミナー	<sub></sub> 67,200円
ステップ	<b>関西 2010,1/8~2/26 全8回</b> 金曜:1/8・22・29(15は休み) 2/5・12・19・26 日曜:2/21	金曜/13:00~17:00(4h)/塚口店 日曜/18:00~22:00(4h)/塚口店 (1回4h×8=32h)	島田真理 ・ティップネスアシスタントアドバイ ・JAFA/ADI&エグザミナー	<sub>养一</sub> 67,200円

初級・中級ステップクラスをマスターすることを目指し、基礎理論、実践的に活用できる技術を学んでいくコースです。 グループエクササイズ共通の技術(インストラクション、コミュニケーション、サービス・マナーなど)からステップクラスだからこそ必要な知識・技術を習得できます。 最新のテクニックを取り入れたカリキュラムです。実際のレッスンを想定した発表を多く取り入れ、フィードバックをしながら改善していきます。

気功 NEW 関東 2010,1/7~3/25 全12回 1/7·14·21·28 2/4·11·18·25 3/4·11·18·25 木曜/13:30~17:30(4h)/三軒茶屋店(1回4h×12=48h)



劉清(りゅうせい)
・中国武術6段
・中国武術裁判1級
・中国体育学会学会員

100,800円

気功の基礎理論や基本動作を学び、インストラクターとして活躍できるレベルになることを目指します。 理論:①気功とはどういうものか。 ②3大要素(調身・調心・調息) ③経絡 ④気功を練習する時・レッスンをする時の注意点。 実技:①練功18法(前段・後段) ②8段錦

#### ●レベルアップしたい方へ

#### テクニカル集中コース

※開催店舗・担当講師については変更の可能性がありますので予めご了承ください。

カテゴリー	実施エリア/期間	実施曜日/時間/店舗	担当講師	2010年度価格
ヨガ	関東 12/5・6 全2回	土曜/17:00~20:00(3h)/中野店 日曜/15:00~18:00(3h)/吉祥寺店 (1回3h×2=6h)	岡幸代 ・ティップネス アシスタン ・全米ヨガアライアンス	トトレーナー 15,750円

座位·仰臥位の基本アサナのアジャストメント習得ワークショップです。

座位・仰臥位の基本のアサナのアジャストメント(修正と補助方法)の技術を習得ができます。技術を身につける事で、参加者に体の伸展を伝え、マッサージの様な心地良さを提供できます。

ヨガ

**関西 2010,1/20~3/10 全8回** 1/20•27

2/3·10·17·24 3/3·10 水曜/13:00~17:00(4h)/武庫之荘店(1回4h×8=32h)

赤沼直美 ・ティップネス テクニカルトレーナー ・USA Yoga Fit 公認インストラクター

85,050円

リラクセーション系ヨガとシチュエーションに応じたフィジカルなヨガのプログラミングと概念を学び、お客様やクラブ側のニーズに応じたクラスが提供できるスキルを習得するコースです。 個々のお客様が満足できるための技術(修正・補助方法)を習得します。

①アーサナ(ポーズ)の理解と習得 ②中上級者向けのフィジカルなヨガのプログラミング法 ③リラクセーション系のプログラミング法

#### 2010年度 UNIVERSITY コース募集開始!





FLOWER LINE ツイストAラインキャミソール ¥7,560(税込) ポリエステル 85% ポリウレタン 15% カラー:BLACK



FLOWER BORDER フロントギャザーチューブ ¥7,560(税込) ポリエステル 85% ポリウレタン 15% カラー:BLUE



PAISLEY FLOWER フロントリングキャミソール ¥7,560(税込) ボリエステル 85% ボリウレタン 15% カラー:YELLOW



#### CONTENTS

2010 January











80

私たちはこう見る! 2009フィットネス業界ヒット分析

株式会社クラブビジネスジャパン …………… 古屋武範さん 株式会社スポルツ・・・・・・・・・・・・・・・・・大川耕平さん 株式会社フラックス・パブリッシング …………… 広瀬元彦さん

商品・プログラムヒットの方程式

サンテプラス株式会社 ……………… 坂田直明さん KDDI株式会社 ····· au SmartSports

2009年 クラブはこう動いた!!

株式会社東急スポーツオアシス ………………… 藤本泰弘さん 株式会社ティップネス ・・・・・・・・・・・ 大森武さん 株式会社ジェイアール東日本スポーツ …………… 山口好子さん

#### **PERSON**

04 clap style

42

07

24

小林智子さん

06 SUPERインストラクターのON&OFF

金子暁子さん

My Dream My Business 28

#### 下倉淳介さん

ヤムナ フェイスワーク(YFW)プラクティショナーが行く 34

袴田真幸さん

健康運動指導士のお仕事インタビュー

髙崎尚樹さん鈴木有加里さん

#### **NEWS&TRENDS**

業界最新ニュース

NEXT イベントレポート

#### **COLUMN**

パーソナルトレーナーのビジネスマインド 齊藤邦秀・東山暦 35 Business Design 上野和彦 ビジネス思考カトレーニング講座 福永寿徳 36 フィットネスビズ兄のお悩み相談 遠藤一佳 37 大久保谁哉 パーソナルトレーナーの成功への読書術 デジタル悪戦苦闘日記 39 本橋恵美 マンネリからの脱却〜知的な筋トレ〜 木内周史 パーソナルトレーナの 感性・感覚・感受性 インストラクター&トレーナーのためのブログ活用術 40 旃村降 ピラティス石川のセレブな街角 石川英明 41

#### **JOB INFO**

Fitness JOB特集 フィットネスジョブ求人・養成特集

#### **ADVERTISER**

02・03 ------ 株式会社ティップネス 04----- 有限会社スタイルバイク 06-----明治乳業株式会社 25------ 株式会社ドーム 26------------------ 一般計団法人 日本マタニティフィットネス協会 27------ フィットネス市場 30・31 ------ 株式会社東急スポーツオアシス 32------ 日本フィットネス協会(JAFA) 33------ NPO法人日本ウェーブストレッチ協会 34----- Yamuna Japan 38----- NESTA JAPAN 41----- 株式会社LPN 42------財団法人健康・体力づくり事業財団 44------ 株式会社ベンチャーバンク ------ 株式会社コナミスポーツ&ライフ 46----- 株式会社TOL 47------ 株式会社東急スポーツオアシス 56------ 「ジョーバ発見伝!」事務局 57------ 株式会社グリーン 58------ 株式会社ルネサンス

#### STAFF

発行人 古屋武範 編集長 岩井智子 ネクスト編集部 佐々木咲、中尾百恵、三方若葉、石垣清香 アートディレクター 原田有紀 印刷 大日本印刷

59------ 日本ホリスティックコンディショニング協会 60------ 株式会社スタイリスティックス

2009年12月25日発行 株式会社クラブビジネスジャパン Club Business Japan, Inc.

〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F

© 本誌記事の無断転載を固く禁じます。

広告掲載や配本に関するお問い合わせ 編集に関するご意見・ご感想はNEXT編集部まで Tel.03-5459-2841 Fax.03-3770-8744 info@fitnessclub.jp www.fitnessclub.jp

最新の求人・養成・オーディション情報を PCまたはケータイでGET! フィットネスジョブで一発検索!



## SUPER ON&OFF





FILE22 金子 暁子 フリーインストラクター

#### お気に入りの商品は何ですか?

- ・スーパーヴァーム
- ・ヴァームゼリー forビューティー

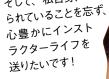
#### お気に入りの理由

スーパーヴァームはおいしくて量も丁度良い! ロゴデザインもカッコ良い! ハードワークが続く時、スーパーヴァームとなら 乗り越えられます!

肌荒れと乾燥を防ぎ、潤う肌と髪を保つのには ヴァームゼリー for ビューティー! 女の肌と髪は命 (笑)

#### 今後インストラクターとして どんな風に仕事をしていきたいか?

年齢や性別には関係なく、より多くの方に踊る ことの喜び、勇気と感動を与えていきたいです。 そして、私自身、お客様にいつもパワーを与え





#### 「運動で、体脂肪を燃やす」VAAMシリーズ -





スーパーヴァームはスズメバチ から学んだ独自のアミノ酸素 [V.A.A.M.] 3000mgにコエ ンザイムQ10とL-カルニチンを プラス。本気でカラダを動かす 人や、さらに上のステージを目 指す人のVAAMです。

右:スーパーヴァーム 1本200ml 310円 (税込) 左:スーパーヴァームパウダータイプ 1袋10.5g×7袋1,780円(税込)



独自のアミノ酸素材 [V.A.A.M.] 1500mg に、ビタミンB2、B6 とセラミドをプラスした ゼリータイプ。美容の ために体を動かす方を サポート。低カロリーで、 さっぱりとしたオレンジ ミックス味。

ヴァームゼリー for ビューティー 1個180g 210円(税込)

商品に関するお問い合わせ 明治乳業株式会社 ☎0120-262-369 [受付時間 平日9:00~17:00]

#### **VAAM SUPER INSTRUCTOR FILE 22** 金子 暁子 čá Akiko Kaneko

明治乳業VAAMプロスタッフ

フリーインストラクター/J 宮崎県出身 福岡市在住。 ·//JCCAアドバンストトレーナ-

宮崎県出身 福岡市在住。
170cmの長身を生かし、学生時代から社会人まで9年間がスケットボールを楽しむ。妊娠中の20kg近い体重の増加により、スポーツクラブへ通うように。そこでエアロビクスに出会い、インストラクターになることを決意。現在は福岡市内のスポーツクラブを中心に、ズンバ、エアロビクス、ラテンエアロビクス、ボクシングEXを担当。インストラクターの他に、ミセスモデルの仕事もしています。忙しい毎日ですが、たくさいたによると、大変は大気に対しています。 んの方に支えられ、充実した毎日を過ごしています。

## NEXTNEWS

#### News Pick Up 10 2009年11月の10大ニュース

1

#### 野菜飲料でメタボ予防

カゴメは、野菜飲料を一定期間飲み続けるとメタボリック症候群を予防・改善する効果が確認されたと 発表。トマトや人参に含まれるカロテノイドの血中濃度が高い人は中性脂肪などの値が低いと判明。

2

#### 2012年度までに50%

国のがん対策推進基本計画で設定されたがん検診の受診率の目標だが、肺がんで20%を超えた程度と 苦戦が続く。低受診率の原因は08年度に始まった「メタボ健診」。企業も制度整備を進める。

3

#### 高齢者、公園で元気に

介護、生活習慣病の予防を目的に埼玉県内の自治体が公園内に高齢者向け健康遊具を設置する動きに 拍車がかかっている。健康作りと同時にシニア世代の社交場にもしたい考え。

4

#### たばこ、OECD並みに

長妻昭厚労相は、たばこ税について「健康の観点から、OECD (経済協力開発機構) 加盟国の平均並みに上げるべきだ」と増税を求めた。現在の1箱300円を倍の600円程度に引き上げることに。

5

#### 喫煙人口の減少、はっきり

2008年の喫煙率が21.8%だったことが厚労省の調査で分かった。男女別では、男性が36.8%、女性は9.1%だった。一方、禁煙を考えている人の割合は、男性で28.5%、女性で37.4%にとどまった。

6

#### 「運動不足感じる」、成人の7割に

内閣府の調査で、成人の7割が運動不足を感じている一方、頻繁に運動する人はむしろ増えていることが分かった。健康への意識が高まり、結果的に運動不足を感じているのではないかと見られている。

7

#### 男性の肥満者、30%前後で推移

厚労省が発表した国民健康・栄養調査結果によると、BMI25以上の肥満者の割合は、男性28.6%、女性20.6%であった。一方、同18.5未満の痩せている人は男性4.3%、女性10.8%であった。

8

#### 低炭水化物ダイエット、精神面に影響も

「炭水化物を極端に減らすダイエットは気分の落ち込みや不安を示す」とオーストラリアの研究チームが 発表。炭水化物を多く含む食品が、感情をコントロールする脳内物質によい作用を及ぼすのが一因か。

9

#### 大学生の栄養バランス、改善へ工夫

無理なダイエットや不規則な食生活で栄養バランスが崩れている大学生のため、各大学が工夫を凝らしている。「時間限定の朝食割引」や「プレミアムをつけたカードの発行」をする学食も登場。

**10** 

#### ランニングファンのための交流拠点、開設

エフエム東京は、皇居周辺にある本社内に有料でシャワー、ロッカーなどが使える交流拠点「JOGLIS (ジョグリス)」を開設。アシックス社の専門コーチなどがランニングプログラムも提供する。

#### News from the world

世界からの最新ニュース

#### IDEAとACEが提携



米国でフィットネスの指導者育成や資格認定などを 行う2大団体が提携、今後 共同で事業を行うことを発表した。

IDEAは1982年に設立され、現在世界80ヶ国23,000名のフィットネス指導者が登録する協会。コを種調査研究などを通じて、グループエクササイズインストレーナー、プログラムディトレクターのキャリアづくりをサポートしている。ACE



は、主に資格認定やそのための研修プログラムを提供してきている。提携事業は、オンラインでの継続教育ビデオの配信からスタートする。今後徐々にサービスを拡充していくことを計画している。 (⑥Dec.2009 Club Business International)

#### iPhone向けフィットネスアプリ、 続々登場



様々なアプリケーションをインストールして使い勝手が高められることで人気を博するiPhone。フィットネス系アプリケーションも50を超え、その他にも、健康に関する情報や、身体の状態を記録を記録できるアプリなどが多数提供されている。PumpOne Fitness Builderは、ウォーミングアップや、部位ごとのエクササイズルーティンが検索できる。その他のアプリプロバイダーに、FitReach、FitSync、iFitness、Gyminee、Mobo Vibo、Progio Mobile、FitDeck Bodyweight、iPump & Fitness Builder、iPhit Fitness Tracking、Health and Fitness Mobileなどがある。(⑥Dec.2009 Club Business International)

#### Key Words & Numbers

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

#### 食育

食物の生産方法や摂取方法、食品の選び方のほか、食に関する文化などについて、広い視野から教育すること。栄養バランスの偏った食事や男性の肥満・生活習慣病、女性の過度のダイエットが目立ち、食糧自給率低下や食品をめぐる安全上の問題も相次いだため、05年に食育基本法が施行された。

#### .

不飽和脂肪酸を固形化するために水素添加を施すことによって発生する物質。長期間の過剰摂取が血中のLDLを増やしHDLを減少させることが指摘されており、その結果として心臓疾患のリスクを高めるといわれている。福島消費者所で食品の成分表示で義務づけるよう、消費者庁で検討する」と述べた。

トランス脂肪酸

Key Number

日経MJによると、フィットネスクラブを中心としたスポーツ施設の売上高伸び率は4.5%で、前回調査の2.2%を上回った。メタボリック症候群を発見するための健診制度や消費者の健康志向の高をりに使う燃料費などの上見を理由に会費を値上げしたことが増収の一因となった。

Key Number

日経ネット関西が行った調査によると、スポーツをしている人に継続してやっている 種目を挙げてもらったところ、最も多かった回答は「ウォーキング」で41%に上った。以下「ジョギング」、「フィットネスや筋トレ」、「水泳」と続く。 やる頻度は「1週間に2度以上」が59%いる一方、「あまりやらない」も25%と二極分化した。



NEXT フィットネス業界

## ヒット番げ

## 大発表

トレーナー・インストラクターのキャリアマガジンとして、フィットネス業界のソフト面を ビジネス、マーケティングといった切り口で追い続けてきた「NEXT」。

2009年は社会全体にも、フィットネスクラブ業界にも不況の風が吹き続けたが、その中で新たなトレンドや商品が芽吹いた年ともなった。そこで今回は、2009年の動向を専門家の分析・解説とともにヒット番付で紹介。

2010年を飛躍の年にするためのヒントがここにある!































# 2009年は…フィットネスコラボレーションの年!

新たな活路を見出すべく、常に変化を求め続けてきた 2009年のフィットネス業界。

それは他業界との融合へと繋がり、 従来にはないチャンネルを生み出す結果となった。

前ページに並べた2009年「NEXT」の表紙一覧。

本誌では、フィットネス業界の新たなトレンドをいち早く特集し、その実態を徹底 取材してきた。その内容は、フィットネス業界関係者が時代のニーズに合わせて 開発したものから、一般生活者によって自然発生的に誕生したものまで、実に様々だ。

こうした2009年のトレンドは、第一線で活躍する業界識者やクラブ関係者、指導者たちの目にどのように写ったのだろうか?

「NEXT的2009年フィットネス業界番付」は、そんな彼らの視点と意見を基に作成。 各キーワードの仕掛け人や第一人者の生の声を紹介しつつ、いかにしてヒットへと 結び付けたのかを検証していきたい。 トレーナー、インストラクター必見!

## フィットス 大学界 とツト番付

西

パーソナルトレーニング

東

ランニング

スポーツ フィットネス

大関

アウトドア フィットネス

バレトン

関脇

ラテン系ダンス プログラム

ウェーブストレッチ リング 山結

フレックス クッション

Wii Fit Plus



携帯コンテンツ

※関係者よりヒアリングとNEXT編集部の独自の評価に基づいたものです。

### チャネルを変える









初心者向けプログラムが多様化する一方で、個別の目標に的 確に応えるパーソナルトレーニングが大流行。かつてはアス リートを中心に利用されていたものが、健康への意識の高ま りとその効果性の高さから一般生活者にも浸透した。





のでは」とも。

ンイベントなどを考えていく必要がある めにも、今後はクラブ主催によるマラソ



体作りの基礎であるランニングが空前のブームを巻き起こし た。2~3年ほど前からその兆しがあったものの、現在は完全 にトレンド化。ウェア業界はもちろん、携帯電話市場やその 他の業界をも巻き込み、今なお大きな動きを生み出している。

ら走る楽しさを実感している人が多いよ

トレーナーとともに専門知識を学びなが

「ランニングステーションなども増え、

り入れるようになってきた。

ラブも屋外ランニングをプログラムに取 こうした人気の声に呼応するように各ク を出すファッション性などが人気の理由。 時間のかからない手軽さ、ウェアで個性

スの藤本泰弘さん(P21)。また、「そう うです」というのは東急スポーツオアシ

したランナーたちの興味を持続させるた

ション力がカギ。つまりは利用者のニ 運動学に基づく指導力とコミュニケー ランニングもPTも、基本は生理学・ ズに応えるためにも、今一度しっか

の高さの背景には、当然ながら利用者の もない、一般生活者にも確実に市場が広 ラティスや加圧トレーニングの人気にと スキルアップにも繋がったように思いま が必要とされ、この一年はトレーナーの は、「トレーナーにもこれまで以上の知識 東日本スポーツの山口好子さん(P21 健康意識の高まりがある。ジェイアール がり始めた。(本誌5月号参照)。 PT人気 ブームの予兆は数年前からあったが、 ソナルトレーニング(以下、PT) 一方、ランニングと双璧をなすのがパ 生活者のランニングへの関心が高まった。 ン難民」という言葉が生まれたほど一般

本誌11月号でも取り上げたが、「マラソ

屋外で走ることの開放感に加え、



#### 健やかな「楽しさ」の追求

## フィットネス







趣味のスポーツに体のバランスを考えたエクササイズを融合 させたプログラム。ワンランク上のレベルを目指す方やより 健康的な体作りを求める層に支持を得た。その動きはゴルフ に始まり、その後も多様なジャンルへと広がりをみせている。

## アウトドア フィットネス





きっかけでした」

だがそれだけに、トレーナーにはリス

要素が足りないと感じたのがそもそもの トレーニングにはレジャーやスポーツの かに安全で、かつ楽しいものです。しかし、



ラブのプログラムを開放的な環境で行う

アフィットネス。既存のフィットネスク こしたといっても過言ではないアウトド

フィットネス業界に新たな風を巻き起

というこの潮流は、新たなビジネスモデ

ルを作り出した。

「アウトドアに目をつけたのは2006

2007年に日本初の本格アウトドアフィットネスクラブとして 誕生した「BEACH葉山」以降、全国各地で同様のサービス・ プログラムが盛り上がりを見せる。 今後はさらに、 アでのフィットネスが日常的になるような取り組みが目標。

の黒野崇さん (P17)。

「フィットネスを室内で行うことは、

葉山アウトドアフィットネスクラブ代表 テムを日本で最初に導入したBEACH 年頃からでした」と話すのは、このシス

ち込めることになる。そのほか「マスタ 合させるプログラムが話題を呼んだ。 ポーツや競技の要素をフィットネスと融 ため、より楽しみながら身体づくりに打 ムは、利用者にとって目標が明確になる 力、バランス強化を目的としたプログラ スイングを安定させるための柔軟性や筋 プログラムも活性化してきた。ゴルファ んでいる方たちに向けてのフィットネス - のためのピラティスなどがその一例だ。 **-ズ」や「カーディオテニス」など、** にいいというだけではエクササイズを 楽しさや競技性を求める運動へ。身体 成果やデータ重視する身体づくりから、 継続できない。楽しく続けられる環境

スとも言えるだろう。

その一方で、普段スポーツに慣れ親し

制限されていた活動の場を広げるチャン ながら、裏を返せばこれまでインドアに を伝える知識なども要求される。しかし クマネジメントの力や自然の素晴らしさ

づくりも新たなテーマとなった。

#### ダンスで進化

## 西 バレトン





バレエ・ヨガ・フィットネスを融合させたワークアウト。昨 今のバレエ人気と相まってトライする女性が急増した。激し い動きはないもののインナーマッスルを使って上体を引き上 げるバレエの要素が大きく働き、綺麗な体を作り上げると好評。





プログラムなのです」と話すのはインス 浅層筋がすべて鍛えられる非常に優れた

「ダンス系プログラムは、コアの深層筋

トラクターの金子智恵さん。

「その上ダンス系プログラムは、とにかく



動作がシンプルで、ダンスが苦手な方でも参加できる手軽さが人気。なかでもZUMBAはコロンビア発のラテン系フィット ネスとして注目を集めた。その他各種のダンスがプレコリオ プログラムとして開発され、インストラクターが育ったこと

## もブームを支えた。

#### ることに、男性の方 レエを取り入れてい 効果、。また動きにバ ディショニングする グラム、、無理のない運動、

<sup>\*</sup>全身をコン



インターナショナルの田村充司さん。 よく似ている」そう分析するのはリアル 「ピラティスが脚光を浴びた時の状況と 「バレトンの良さは、´従来にはないプロ

## バレトンヒットの要因分析

なのではないでしょう れている。そこが魅力 てきた有酸素運動でも 楽しい。もちろんフィットネスが追求し トネスが追い求めてき ありますから、フィッ たすべての要素が含ま

レコリオプログラムも数多く発表された。 ストラクター需要が高まる中、国内トレ た」と多くのクラブ関係者が話す。イン ン系ダンスプログラムが話題を集め、プ 人気はまさに一大トレンドとなった。 - ナーがすでに1000人を超え、その 「ZUMBAのクラスは常に人気でし また、2UMBAに限らず9年はラテ

## ダンスプログラムが注目された要因分析 たのが、バレエとフィットネスの融合、 ZUMBA同様に大ブレイクを果たし

### 骨盤・脊柱・肩甲骨







#### ゲーム・ケータイ・IT・ウェブ





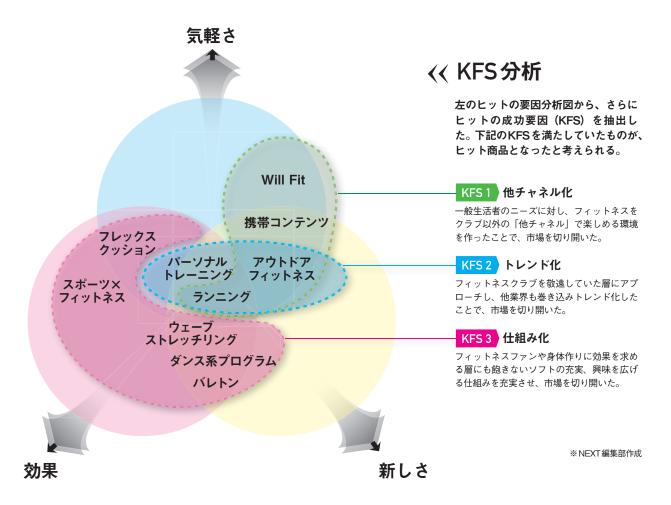


### 私たちはこう見る!

# フィット分析

ヒット番付に挙げられたプログラムやアイテムを、サービスを享受する一般生活者の 視点で分析すると、下図のように分類できる。機能性を備えたダンス系プログラム や、手軽さが話題を呼んだ携帯コンテンツ。そして従来のエクササイズに付加価値 を付けたアウトドアフィットネスなどだ。こうしてみると、3つの要素をバランス良く 兼ね備えたランニングが大ブームを巻き起こしたことも納得できる。

これらの分析結果を踏まえつつ、フィットネスビジネスを俯瞰する業界識者4名から 2009年のキーワードおよび、その解説と今後の展望を伺った。





#### 屋外での運動を 日常的なものに!

#### 黒野崇さん

Takashi Kurono 株式会社 BEACH TOWN 代表取締 役、一般社団法人アウトドアフィッ トネス協会理事長



09年は本当にアウトドアでフィットネスをする方が増えました。 ランニングは他業界も巻き込み根強いトレンドになりました。屋外 での運動は本当に楽しいもの。今後はアウトドアでの運動がフィットネス (=レジャーでなく、日常的なもの) となるようその環境づくりに取り組んでいきたいと思います。

- ランニングトレッキング
- ロードバイク
- ノルディックウォーキング
- ●ヨガ ●パーソナルトレーニング
- ●ゴルフ ●トライアスロン
- ビューティー系プログラム
- トレイルランニング

#### KEY WORD 古屋さんの2009年なワード

#### 収益悪化に対する 経営の再構築

#### 古屋武範さん Takenori Furuya 株式会社クラブビジネスジャパン 代表取締役社長



09年は、年々続く入会者・会員数の減少や収益性の悪化に対し、いかに業績回復を図っていったかに尽きます。これを踏まえ、10年は新プログラムの開発やICT(情報通信技術)の活用といった新たな経営モデルが必要になるでしょう。

- ●企業再構築、クラブのコスト構造の再構築
- ●リノベーション ●ウェブ入会
- ●新会員種別 ●アウトドアフィットネス
- ●スポーツプログラム ●有料プログラム
- ●スクールの拡充
- ●小規模デイサービス・介護予防
- ◆キークラブ・バジェットクラブ



プポーツ性のある ダンスが人気に!



09年はスポーツ寄りのダンスプログラムを拡充しました。エアロビクスを発展させたAER☆STERやラテン系ダンスのBAILABAILA。 そしてストリート要素のあるDDD HOUSE WORKOUT。これらすべてがスポーツ性のあるダンスだと考えています。

- SEKAI
- ●AER☆STER
- DDD HOUSE WORKOUT
- BAILA BAILA



びを使った 健康管理が さらに活性化





健康ビジネスの観点から言えば、今の低迷から脱出する鍵は食品が 握っていると思います。その証拠に健康食品系は著しい成果を残し ました。また来年以降はPCや携帯電話等で自分の健康を管理する 健康情報革命が始まるのでは、と感じています。

- ●オーガニック系食品・健康食品
- ●ヘルスマネジメント
- ●ティップネス丸の内
- メディカルフィットネス
- バイクトレーニング
- ●トレーナーの見直しおよび成長
- ●アウトドア型のクラブ

## 商品・プログラム の方程式

ランニングやパーソナルトレーニングなど、従来のエクササイズに付加価値をつけ た新たなプログラムが話題を集めた中、他ジャンルからのアプローチでヒット商品を 生み出したアイテムがある。左頁の3つがそれだ。

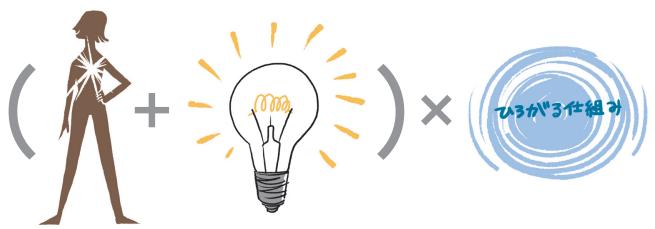
しかし、そのヒットの裏側を探ると、どれも"基本"に裏打ちされたベースの上に、 "新たな価値" を見出したことが成功要因になっていることがよく分かる。

ここでは、そうしたヒットの方程式を分析するとともに、アイデアの源流となった 基本理論や成功へ導くための秘訣を解明したい。

#### 基本の理論・ヒント

#### 新しい価値観

#### 広げる仕組み



般生活者に目覚めさせた。「ウェ ケーションツールとしても高い る喜びや利用者同士のコミュニ を生み、ストレッチの楽しさを一 を立てることで体に気持ち良さ イテムの新しい使い方を発見す ブストレッチリング」では、ア

こうしたアイテムの根強い人気

はソフト面を強化し、広がる仕

させている「au SmartS を追加し、7万人の会員を満足

ports Fitness]°

る可能性を持ち続けられること 品が今後もさらなる発展を遂げ 組みを整えることで、ヒット商 クスクッション」で言えば、骨盤 とに成功したのである。「フレッ でにない商品価値を生み出すこ しい要素゛を加えたことで、今ま と。そこに、、時代に合わせた新

の、という携帯電話の基本特性を 言わずと知れた、常に持ち歩くも 分を構成しているボディアーチ 背中、胸の内など体のあらゆる部 ら内転筋などにかけて強力にア るシコや股割りは下半身強化に 撲の伝統的なトレーニングであ 活用したものだ。 u SmartSports] は テムが生み出された。そして「a を追求していった結果、このアイ 備わるアーチ構造、すなわち首や アーチ理論と呼ばれるもの。体に ストレッチリング」の基本理論は ブローチする。また、「ウェーブ レックスクッション」では骨盤か 大きな効果をもたらす。特に「フ

タニティ」「ゴルフ」などターゲ ストレッチリング」。そして、「マ 終わるケースも少なくない。そ ット別にも充実したコンテンツ で、さらなるソフトプログラム 講習会で指導者を養成する一方 ている。ヨガやピラティスを取 着実に浸透させることに成功し テムはインストラクターやフィ の点においても、これら3アイ イテムが誕生しても、一過性に の開発を進めている「ウェーブ 「フレックスクッション」。定期 り入れたプログラムを開発した ットネスに関心のある人々に もちろん、こうした新たなア

込んでいたものである〟というこ

れも、゛すでに我々の日常に溶け

これらに共通しているのはど

からきていることが分かる。相

結びつけていくと、「フレックス 介した。これを左頁のアイテムに 理論〞がベースになっていると紹

## HIT! 01 フレックスクッション







骨盤を立たせることでの 股関節&骨盤周辺が調節できる



<mark>広げる仕組み</mark> ソフトプログラムの充実・ クラブへの導入

フレックスクッションは相撲の股割りからヒントを得たアイテム。座るだけで骨盤が立つ感覚が分かり、気持ちよくストレッチできる。開発したのは学生相撲出身の坂田直明さん。「シコやテッポウなど相撲のトレーニングは下半身強化や柔軟な体作りという面で、バレエに似た効果が得られます。海外から得る知識と日本の伝統の融合。そうしたグローバルな視点も商品開発には欠かせない要素の一つだと思います」と話す。

スモウの股割



**坂田直明**さん Naoaki Sakata サンテブラス株式会社 代表取締役

## ніт! 02

#### ウェーブストレッチリング





<mark>基本の理論・ヒント</mark> アーチ (人間の骨格の形状) 理論



新しい価値観 アイテムによる複数に 広がるコミュニケーション



広げる仕組み 誰にでも取得出来る価格の認定の 仕組み・ソフトプログラムの充実

中国武術・バレエ・整体など様々な指導経験を経て開発されたこの特許アイテム。「理想の姿勢を手に入れるには、 美しいボディアーチを作ることが一番なんです」とは牧直弘さん。「最近は自身が疲れているトレーナーが多い。 ですから、まずはトレーナーがこれを使って身体を改善し、その成果を紹介していくことが一番効果的にこの製 品の良さを伝えることになる」とも話す。さらに「家庭や職場での健康に対しての新たなコミュニケーションツ ールに」と、アイテム一つから生まれる広がりを示してくれた。



牧 直弘さん
Naohiro Maki
NPO日本ウェーブス
トレッチ協会理事長
有限会社MAKIスポー
ツ代表取締役

## ніт! 03

#### au SmartSports





**基本の理論・ヒント** いつでも出来る (携帯電話の特性)



新しい価値観 記録することで維持できる運動



コンテンツの充実と連動

「女性が関心をもつ美容やダイエットを携帯コンテンツに取り入れようとしたのがきっかけでした」とは井上敏了さん。「ランニングデータを管理するRun&Walk から人気の火がつき、今はその上のレベルを求めてフィットネスプログラムを利用する人が増えています」。また驚くことに、通常の有料コンテンツの利用者は、無料コンテンツ利用者の2割程度なのに対し、au SmartSports Fitness は5割を誇る。「今後もコンテンツ同士の連携も含め、さらにサービスを広げていきたいです」。



#### au SmartSports \*h

Toshinori Inoue Taku Masaki Eiko Nagai (写真左より) KDDI株式会社 コンテンツ・メディア本語の Smart Sports推進部 スポーツ ビジネス企画グループ課長 井上 教了さん、主任正木拓さん、 主任 長井栄子さん

## NEX.

こでは、限られた時間内で ど短縮したプログラム。こ の発展にも繋がっていく。 ひいてはフィットネス業界 αのスキルや指導技術を手 なる。このように、プラス トレーナーの腕の見せ所と ズを盛り込んでいくかが、 だ。たとえば、最近のトレ 指導者としての能力も然り れは技術面だけに限らず、 ルアップが求められる。そ きがあれば、インストラク 合わせた取り組みが進めら ネスクラブ業界。09年は新 って必要なものや課題など ラクターやトレーナーにと するとともに、その動きも ラブ関係者の方々にお聞き クターたちのキャリア向上、 に入れることがインストラ いかに効率よくエクササイ ーニング時間を15~30分ほ ターやトレーナーにもスキ 導入など、時代のニーズに も紹介していきたい。 総括。これからのインスト ンドになりつつある、トレ たな会員種別の開発に加え 員の維持のために、常に新 に注目したキーワードをク パーソナルトレーニングの て、ダンス系プログラムや しさが求められるフィット そこでこの項では、09年 もちろん、このような動 新規会員の獲得や既存会

	2日	+73.7	
4		<b>オナンス</b>	オアシスWEB会員システムがスタート
	4日	ルネサンス	「プリムアップチェア」新登場
20	3日	コナミ	レスミルズイベントに約6500人が熱狂〜国内導入10周年記念
	-	オアシス	モバイルde入会受付スタート
4月 1	1日	オアシス	インストラクターサポートI-REAL がスタート
	1日	ルネサンス	「キッザニア東京」出展/春の新プログラム ベリーシェイプ登場
5月 1	1日	オアシス	武蔵小金井店ゴルフスクール開校/家族で利用できる「ファミリーカード会員」導入のお知らせ
	6日	コナミ	全国初、郵便局で健康関連商品のカタログ販売開始
22	2日	ティップネス	ティップネスキッズ営業再開
	_		ティップネス スタジオプログラムを「au SmartSports Fitness」へ提供
6月 1	1日	オアシス	【首都圏】キッズチア東京ドームでダンスを披露
	4日	ティップネス	第9回日本抗加齢医学会総会において、ティップネスプログラムを対象とする研究が優秀演題賞を受賞
15	5日	ティップネス	ティップネスとコスパの関西圏の個人会員相互利用を可能に!
17	7日	コナミ	携帯電話で健康管理、「コナミスポーツクラブウィジェット」~ 6月19日発売の 「SoftBank 930N」 にプリインストール
22	2日	ルネサンス	『ルネサンス アクティブライフ応援サイト』 ~50 歳からのカラダ対策~リリース
7月 3	3日	コナミ	「コナミスポーツクラブウィジェット」~『docomo PRIME seriesTM N-07A』にプリインストール~
		ティップネス	新プログラム 「Body Curve(ボディカーヴ) 」スタート
22	2日	コナミ	携帯電話で健康管理、「コナミスポーツクラブウィジェット」携帯サイトから無料ダウンロードを開始
28	3日	コナミ	本場の熱いクラスを体感! ~レスミルズジャパンニュージーランド2009ツアーを開催
8月 1	1日	コナミ	カロリーゼロ、糖類ゼロ ダイエットでの水分補給に~「エクササイズウォーターゼロ」発売
	5日	コナミ	~気分は戦国武将、天下統一を目指して歩数を競う~8月5日、携帯サイトで「ケータイ戦国WARKING (ウォーキング)」を開始
7	7日	コナミ	コナミスポーツクラブ京阪地区合同、レスミルズイベント開催!!
17	7日	オアシス	3都市1DAYイベント~ Thanksgiving day ~開催
21	1日	ティップネス	トップモデルのヒューゴさん、千葉麗子さん、諸岡奈央さん、kyoさんを始め、理想的なカラダ作りを知り尽くした方々が手掛ける、
			多彩なオリジナルプログラムを導入
25	5日	コナミ	『コナミスポーツクラブ 目黒』、ゴルフスイングのデータ解析を開始~プロゴルファーも活用する PRGR (プロギア)「サイエンス
10			フィット」を導入~
9月 10			ゴルフスイングのデータ解析を開始~コナミスポーツクラブ目黒にPRGRサイエンスフィットを導入~
	_	ゴールドジム	ゴールドジムのトレーナー、メンバー様多数出演!新雑誌「ウーマンズシェイプ」発売
	_	ルネサンス	ルネサンス、「アウトドアフィットネス」への取り組みを積極的にスタート!
	_	コナミ	「コナミスポーツクラブ」と「ナチュラルローソン」9月22日から、ランナー応援企画でコラボレーション
	_	コナミ	「コナミスポーツクラブ」子ども向け野球スクールを開講~プロ野球のB・後藤孝志氏(元読売巨人軍)らが講師として指導~
	_	ルネサンス	『フィットネスクラブリーヴ』と『スポーツクラブルネサンス』のブランド統合
		コナミ	雄大な自然を疾走! ~ホノルルセンチュリーライド2009 ツアー
	_	ゴールドジム	
	_	コナミ ジェクサー	世界 45 万人が熱狂するダンスフィットネスプログラム「ジャザサイズ」記念イベントを開催 VIEWトライアルキャンペーン実施
	_	コナミ	経済産業省の「地域総合健康サービス産業創出事業」/香川県高松市でITを活用した健康増進プロジェクトを推進~「健康
23	ЭЦ	٦/١	社別性来自の「地域和古姓族が一て人性来劇山争来」/旨川来向仏川で「Tを沿州した健康相違プロジェクトを推進で「健康で地域をつなごうプロジェクト」を開始
<b>11月</b> <sup>1</sup>	1日	オアシス	「90分会員」導入/SMART本厚木新フリーパス「アフター5」新登場
	_	コナミ	スポーツクラブと医療機関が連携「コナミスポーツクラブ」×「東京ミッドタウンクリニック」人間ドックの受診結果にもとづく
			運動指導を提供
3	3日	ルネサンス	小田急線経堂駅前に、スポーツクラブ&スパ ルネサンス 経堂(東京都世田谷区)がオープン
6	6日	オアシス	ランニングを楽しめる「ランニングステーション」開始
11	1日	オアシス	フィットネスクラブビギナーのためのスターターガイドブックリリース
16	6日	オアシス	エクサミュージック導入/心の元気をサポートする マインド・メイク講座開催
16	日	コナミ	東北最大級のスタジオで多彩なプログラムを展開~コナミスポーツクラブ仙台長町オープン~
17	7日	オアシス	フィットネス診断をリリース
19	日	オアシス	トライ90分会員導入・受付開始
1	1日	ジェクサー	紹介DEご入会キャンペーン「オフとも」実施
12月 3	3日	ゴールドジム	ゴールドジム渋谷東京店 オープン!!
11	1日	コナミ	都内郵便局1498局でのカタログ販売、第2弾を開始~「コナミスポーツクラブ 健康カタログ」を設置~

※赤い文字は、左のクラブ関係者の方々が2009年の注目キーワードとして挙げたもの。※「NEXT」編集部調べ。各クラブのWEBサイトより抜粋したものであり、2009年のすべてのプレスリリース情報を掲載したものではありません。

・アウトドアフィットネス ・携帯コンテンツ •SNSの活用 ・ヒップホップアブス ●音楽プレイヤーとの融合 ・スポーツ× コンディション系プログラム •コラボレーション(芸能/美) ・バイク ・トライアスロン

デュースする専門家とクラブとの連 旋をしていくほか、イベントをプロ うした他企業のイベント参加への斡 加しました。 ER☆STERのコンテストにも参 ったのがダンス系の発表会やイベン きるいい機会でもありました。 方 今年はDDDさん主催によるA 利用者からの反響が大きか 今後もクラブ側からこ

高いランニングプログラムを提供で り、クラブならではのクオリティの 中、トレーナーの視点からみてもラ しい発想だと思いました。そうした ラムを体感していくという考えは新 ンナー人口が増加していることもあ 09年で注目したのはアウトドアフ 屋外でクラブのプログ



藤本泰弘さん Yasuhiro Fuiimoto 株式会社東急スポーツ オアシス 業務推進部 プログラムサービス/プ ログラム企画 マネー



望月美佐緒さん 田中律子さん Misao Mochizuki RitsukoTanaka 株式会社ルネサンス ソフト開発部

ZUMBA ●ダンス系プログラム (ベリーシェイプなど) ●骨盤・肩甲骨 ヴィーナスと ・フレックスクッシ ・ビジュアルナビ 'ヨン ・アウトドア

KEY WORD

です。 ロモーションの中島史恵さんと一緒 おいても骨格調整のプログラム「ヴ ではないでしょうか。 系のプログラムの人気に繋がったの ったダンス系プログラムや骨盤調整 れがZUMBAやベリーダンスとい をよくする。 それゆえ、単純にやせることではなく へ変化してきているように思います。 は、ダイエットからボディメイク に開発したのは、その流れを受けて ィーナスΣ (シグマ)」をオスカープ 「楽しくやせる゛ または 最近の女性クラブ利用者のニーズ という要素を求め、そ ルネサンスに 、体のライン

野に入れ、さまざまな方向性を模索 からの発案を取り入れた企画等も視 携、さらにはインストラクターたち

していこうと考えています。

ナビに出演してもらうことでインス 思っています。こうしたビジュアル 究し、活用法を見出していきたいと をどのクラブ/スペースでどのよう ます。今後は、このビジュアルナビ シンプルな内容のものを提供してい しんでいただきたいという思いから、 ンスでは、 れるのが、ビジュアルナビ。ルネサ ラボレーションで、フィットネスを 届けること。そして様々な形式・コ 基本はよりよい内容・プログラムを う要素ももちろん考えています。 トラクターの活躍の場を広げるとい に取り入れるのが一番効果的かを研 囚げていきたいと思っています。 もう一つ新たな潮流として挙げら 初心者の方に不安なく楽

> 型を目指す方たちが増加しています。 用力もインストラクターには求めら し、プログラムに取り入れていく応 つまり、そうした動向を素早く察知 性以上にお腹周りを気にする方が増 じとる洞察力も必要になってくるで スンスキルの向上だけでなく、PC れるのです。 しょう。たとえば、最近の男性は女 力や、社会が今求めているものを感 い知識が求められています。多様化 したプログラムをこなしていくレッ モバイルを活用した顧客の管理能 格好良くスーツを着こなせる体 インストラクターには広く深



後田慎吾さん Shingo Atoda 株式会社メガロス 運営推進部 プログラム課 課長

・インストラクターに求める スキルの増加 60分プログラムの減少と、 45分プログラムの増加 ・ダンス系プログラム ・ピラティスが再人気 レファイヘル・中人気

●プレコリオプログラム

●未来の子ども手当法案対策 ・ホットプログラムの BFS 人気回復

近くのクラブで汗を流し、週末はア

っています。

例えば、平日は会社の

も考えていかなければいけないと思

ることも大切だと感じています。 うした利用者向けのプログラムを作 ウトドアフィットネスに興じる。

KEY WORD ります。そうした点を留意し、

の展開を考慮する必要がありそうで

ラム。既存のものでは満足していな

いという声が多く、改善の余地があ

るのが、F1層向けのアクアプログ

ちなみに近い将来必要とされてい

ドアでのフィットネスが流行ったこ ます。ただ、既存のプログラムと、 用者とトレーナーが高い意識を持っ があるのではないかと思っています。 っても今後の動向に注意を払う必要 しっかりした線引をしなくてはなら かな投資で導入できる点が挙げられ うところ。またクラブとしてもわず て身体のマネジメントができるとい に残っています。 ともあり、今後はインドアとの共存 また個人的見解としては、アウト 09年はパーソナルトレーニング(以 その意味では、 Р Т の盛り上がりが強く印象 PTの利点は、 トレーナーにと



大森 武さん Takeshi Ohmori 株式会社ティップネス 教育部長

いわば、

フィットネス業界は原点回

かりやすいものが流行しています。 プログラムが多様化した今、逆に分 要があるのでは、とも感じています。 ランのインストラクターが頑張る必 るのではないかと考えられます。 ベてシンプルなものを求め始めてい いる証拠だと言えますし、以前に比 求めているものが明確になってきて です。これは一般生活者がクラブに 低くしている内容のものが多いよう 用スタジオ」など、クラブの敷居を できる「4Times」や「女性専 ダなく自分のペースでクラブが利用 をみると、人気のプログラムは、

ただ一方で、こうした時こそベテ

・パーソナルトレーニング ・ランニング au スマートスポーツ ●加圧トレーニング ・バイク ・ベリーダンス ・トレイルランニング KEY WORD ・アウトドアフィットネス •90分会員制

KEY WORD

●女性専用スタジオ ・パーソナルトレーニング 4Times ・プレコリオ ・ベリーダンス・フラダンス ・フットサル ZUMBA ・インストラクターの オリジナルプログラム ・ダイエットサプリメント ・短期有料プログラム

ことに繋がっていくのではないでし 帰しつつあるのです。そこでオリジ インストラクターの価値を生み出す ナルのプログラムを生み出すことが

ジェクサーでヒットしているもの

山口好子さん Yoshiko Yamaguchi 株式会社ジェイアール東 日本スポーツ フィット ネス事業部 サブグルー プリーダー



2010年 実行計画

1.2.3



## 「今年こそ飛躍の年にする」 今考えるべき3つの戦術

#### 2010 SCOPE

2010年

#### フィットネス業界は どう動くか

2009年ヒット傾向から、 2010年をNEXT独自の目線で分析。 トレーナーにとってどのような 実行計画が必要かを読み解く。

#### Tactics List 1 • 2 • 3

2010年

どう<mark>実行計画</mark>を立てるか、 トレーナー・インストラクター にとって必要な戦術を NEXTが指南。

#### Interview

今をときめくトレーナー・インストラクターに聞く「実行計画」とは? 日々どんな風に過ごしているか成功の秘訣を徹底インタビュー。

## 25日号は



活躍した(1)トレーナー(2)インストラクター(3)アドバイザー・チーフ を大募集。自薦・他薦は問いません。

> 応募にあたって、下記が前提となりますので、 あらかじめ同意の上、ご応募ください。



✓ 他薦の場合は、ご本人様の同意を得ていること。



NEXT3月25日号への出演が可能であること。

下記募集要綱をNEXT編集部 「トレーナー・オブ・ザ・イヤー募集係」までお送りください。

- ①名前 ②住所 ③所属クラブ ④対応ジャンル
- ⑤ (1) トレーナー部門 (2) インストラクター部門 (3) アドバイザー・チーフ部門のいずれか応募部門
- ⑥2009年の主な活動と実績(出来るだけ数値も含め表現してください。A4・1枚まで)
- ⑦活動のビジョン目的・背景 (A4・1枚まで)
- ⑧これからの活動をどう考えているか?

応募締切:1月31日

応募先

E-mail info@fitnessclub.jp FAX 03-3770-8744





郵送 〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F (株) クラブビジネスジャパン

## report 1

#### DNS リアルアスリート チャレンジ

2009年2月25日~10月31日まで行われたジム インストラクター・パーソナルトレーナー、ボディ ビルダー向けの3ヶ月間肉体改造コンテストの優 勝者・入賞者発表の場として、さらには3ヶ月間 の努力を称える場として12月5日に天王洲スフィ アタワー内『DOME ATHLETE HOUSE』にて 表彰パーティーが開催された。

総勢309名の挑戦者の中から選ばれたファイナ リスト5名のうち、インストラクター・パーソナル トレーナー部門は柳川雄二さん、ボディビルダー 部門は柴田覚さんが見事優勝。賞金100万円と DNS サプリメント1年分が贈呈された。

表彰パーティーには、DNS契約アスリートで ビーチバレー北京オリンピック日本代表の朝日健 太郎選手やタレントのEicoさんも駆けつけ、パー ティーは盛大なものとなった。

◀チャンピオンの勇姿は、コチラ!



ナー部門では、柳川雄二さんが優勝。Eico さんもかけつけ、華やかな表彰式となった。



ボディビルダー部門では、柴田覚さんが 優勝。ゲストプレゼンターに、バレーボール元日本代表の朝日健太郎さんが登場。



さすが、アスリートを応援する企業だけに、 立食パーティーでもプロテインが!! たんぱく質のために、お肉と卵もありました。



宴も半ば、突如腕立て合戦が勃発!! 男女入り乱れての腕立て伏せ、優勝を勝ち取ったのは…!?

## report 2 コアトレーニング

2009年11月23日(祝)、スタジアムプレイス青山にて、コアトレー ニングフェスタ2009が開催された。

このイベントは、団体や協会の垣根を超えて、皆で熱く、楽しく、コ アやピラティス、ボディワークなどについて学ぶ場として企画された。 学生スタッフが中心となって企画・運営することも大きな特長。若手 育成の場としても注目された。



アスリートのための体幹・骨盤コ ンディショニングのセッションで は、渡辺なおみさんから直接指導。

神田敏代さんによるFlexBandを使った 『コアを使える』体作りのセッション。 FlexBandとは、1980年にアメリカで考案されたトレーニング用のツールです。

セッション終了後、 懇親会にて。 若いパワーが炸裂!!



## report 3 ミズノフィットネス・ホットライン

2009年11月19日(木)~22日(日)にかけて、大阪府立門真スポーツ センターなみはやドームにて第20回フィットネスホットラインが開催され た。宮下充正氏の20周年基調講演をはじめ、スイム、エアロビクスなど には一般参加者も多く集い、盛大に開催された。



特別協賛のミズノ株式会社より、 リバーシブルのオーダーメイドグ ローブのご紹介!!



The Nutrition Behind Performance"

### リアルアスリートチャレンジ 優勝者決定

ジムインストラクター・ハーソナルトレーナー部門

ボディビルダー 部門





優勝 柳川 雄二様

賞金100万円 副賞プロテイン1年分

「身体が変われば心が変わる、 心が変われば人生が変わる」

5位:勝村

憲治様

2位:滋井 邦晃様 3位:箕輪 龍一様

4位:船越 雄二様





優勝 柴田 覚様

賞金100万円 副賞プロテイン1年分

「一時コンテストから身を引こうと思ったが、 今では競技を楽しめるようになった」

2位:宮武 正太様 3位:山口 明大様

4位:東 奈々子様 5位:志村 真里様

09年2月25日よりスタートした3ヶ月肉体改造コンテスト「DNSリアルアスリートチャレンジ」が10月31日に終了し、ついに「リアルアスリート」が決定しました。より大きな目標を自分に課し、ひたすら自分の可能性を信じて努力を惜します過ごした3ヶ月間。きっと3ヶ月前より強い意志と肉体、そして確かな自信を手にしたはすです。優勝者・入賞者は決まりましたが、本チャレンジに参加し、最後までやり抜いた方全員が「勝者」と言えるのではないでしょうか。皆さんの挑戦はこれで終わったわけではありません。更なる高みを目指して今後も自分を磨き続けてください



#### 一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会

JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION



### JMFAはデリケートな女性の心と身体のために 3つの活動を続けています!

#### エクササイズの研究•発表

研究により裏付け、開発されたプログラム一覧

#### ■妊婦のプログラム

マタニティビクス・マタニティアクア・親子マタニティビクス・マタニティスト レッチ・マタニティヨガ・安産ボール・妊婦健康体操・マタニティステップ・ G-マック・マタニティチェア・マタニティディスク・マタニティチューブ・マ タニティボディコンシャス・マタニティピラティス・マタニティパーソナルトレ ニング・マタニティフラ・マタニティスロートレーニング(NEW)

#### ■産後のプログラム

アフタービクス・コアアフタービクス・アフタードゥボール・アフターディスク・ ママヨガ・アフターバースムーブメント・アフターピラティス・アフターパー ソナルトレーニング・アフターバレエ

■更年期のプログラム ■ベビーのプログラム

メノポーズケア・メノポーズアクア ベビービクス・ベビーママアクア・ベビーヨガ

#### ■不妊のプログラム

プレマタニティビクス

#### 指導者の育成

講習会やワークショップなどを開催し、正しい専門 知識とハイクオリティなスキルを身につけた指導者 を育成します。

#### -般の方への啓蒙

様々なメディアやイベント、書籍・ DVDなどを通じてマタニティビクス を広く認知してもらうための啓蒙活 動を行っています。



### 2010年 MATERNITYFITNESS Convention 4,15 (\*)

【会場】2010年4月15日(木) 東京体育館

筋生理学・トレーニング理論についてのお話

母体栄養と子供の病気~小児成人病やアレルギー疾患は胎内から予防できる~

子宮頸がんの若年化と予防ワクチン・妊娠中の子宮がん検診について

#### 【会場】2010年4月16日(金) ティップネス宮崎台

NAoMY 塚崎 運動の原点"マタニティアクア" 〜妊婦に勇気をあげよう〜 メノポーズアクア ~心と身体を癒す水の世界~ 産後も嬉しい!マタニティビクス~幸せいっぱい!ママと赤ちゃんの笑顔の為に~ マタニティスロートレーニング~トレーニング・ストレッチ・エクササイズをベースにしたクラスづくり~ 楽しく『(体で) 感じる』エアロビクス指導法(初級以下) ~基本動作だからわかりやすい!~ 増子俊逸 ママヨガ ~太陽礼拝をママヨガ風にアレンジ~ プレマタニティビクス~セルフリンパマッサージで「デトックス&リラックス」 フォーカス!! 骨盤 山口真澄 アフタービクス 姿勢が変われば身体が変わる 動き楽々!アロマストレッチ~関節、筋肉、神経、大脳へのアプローチ~ 心と体の綺麗を作るマタニティヨガ ソフトギムを使った楽々高齢者指導 add ベビービクス ~クラスの集客率・継続率アップの秘訣~ ピラティス ON ソフトポール ~ポールピラティスで心と体をリフレッシュ



#### 認定インストラクターは全国約500ヶ所以上の施設で活躍しています

●協会プログラムにご登録に頂いた施設で指導することができます。●資格取得・講習会・勉強会・施設登録に関するお問い合わせは協会まで。

お申し込み

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-1 TEL.03-3725-0071 HP: http://www.j-m-f-a.jp FAX.03-3723-9206 E-mail info@j-m-f-a.jp



#### STYLE NEWS

フィットネスウエアの 最新トレンドを お届けします!



clan

最新ウエア

clap



**CLAP** 右トップス:CTS-950/TQ ¥4725 中トップス:CTS-951/NV ¥4725 左ボトム:CL-701/TWP ¥12390



SIX FIT · JTB · THIAM coming soon!

CLAP 右トップス: CTS-951/BK ¥4725 中トップス: CTS-949/WH ¥4725 左ボトム: CL-801/RBY ¥13440



**CLAP** スーツ: CL-903/0GK ¥16590



**CLAP** 右トップス: CTS-950/PK ¥4725 中トップス: CTS-949/BK ¥4725 左ボトム: CC-801/MGG ¥9870





## My Dream, by Business

Photos:長塚 健

食べていく厳しさ フリーのトレーナーが

校在学中、これら両方と関わる仕事 医学に興味を持っていたという。高 ックスカンパニーを設立した下倉淳 げたいという思いから、有限会社ダ ストラクターの活躍の場をもっと広 した後、フリーのトレーナーやイン パーソナルトレーナーとして活動 小学生のころから運動と

験から、「ひとりでも多くの人を健康 感する日々だった」という。その経 リーで食べていくことの厳しさを実 日働いても収入が月に10万円程。「フ スタートさせた。 トレーナー及び整体師として活動を 合格し、専門学校卒業後パーソナル 認定パーソナルトレーナーの試験に に入学した。2001年にNSCA をしたいとトレーナーを志すことを 卒業後に上京して専門学校

フリーで活動している期間は、 毎

にする」「インストラクター、トレ

vol.011

guest

株式会社クリエイティブリソース取締役 有限会社ダックスカンパニー代表取締役 トレーナー・インストラクターに活躍の場を提供

るほうが選択肢が広がるという理由 の設立に至る。 から、有限会社ダックスカンパニー 提携業務も増え、法人として活動す

そうしたなか、医療機関や企業との

いう2つの思いが強まっていった。 ーナーの活躍の場を増やしたい」と



年に数回開催されるイベント「ノーボーダーカフェ」 では、情報の交換・共有を目的に、健康産業に携わ る人々が集まる。



1982年佐賀県生まれ。健康や運動、医療に関心をもち、高校卒業後に 株式会社クリエイティブリソースにて取締役として活動。健康・医療・ 美容に関するコミュニティ「ノーボーダー」にて主宰を努める。

## 収入の低さへの葛藤健康産業への理念と

になるため、極力抑えたいと思って ドを持つことは継続的なコスト負担 事務所やトレーニングのためのハー 事務所も持たずに始めた。これにつ 身で蓄えていた10万円のみ。人材も 会社という形態をとり、資本金は自 きな苦労はなかった」という。有限 りして、すべてひとりで行ったが「大 いて下倉さんは「人を雇うことや、 現在の主な仕事は、病院と提携し 設立にあたっては、スクールに通 独学で経営について学んだ

門家が活動しやすい環境をつくるた に関する人々が集まる「ノーボーダ との橋渡しも行っている。 めのプロモーションとしてメディア 的な活動を担っている。同時に、専 こと」と位置づけ、プロデューサー そのニーズに応えられる人をつなぐ グラムを必要としている組織や人と、 て集めている。自身の役割を、「プロ り合った仲間からプログラムに応じ ー」のメンバーや、仕事を通じて知 は自身が主宰する健康・医療・美容 プログラムを構築し、派遣スタッフ スタッフの派遣である。下倉さんが たリハビリプログラムの作成業務や

合っていれば収入に見合わない仕事 も引き受けてしまう。それが原因だ 産業への思いが強いあまり、 いという現実であった。自身の健康 力に比べて見合った収入が得られな 舌労したのは、仕事に割く時間と労 会社設立後、下倉さんがもっとも 理念に

題を乗り越えてきた下倉さんが達し

人間関係や金銭に関わる様々な問

フィットネス業界の 市場拡大のために

た結論は、「自分の理想を実現させる

収入を得るための仕

メント料はほとんど残らないという やコストを差し引くと自身のマネジ た。結果として、スタッフへの給与 と確信しながらも、日々葛藤してい きず、自分の考えが間違っていない との繋がりのなかで止めることもで とわかっても、 思いを共有できる人

> 客さまが健康になったとか、スタッ ないことに気づきました (笑)。

あった。 してしまうことも 業ごと人に明け渡 不本意ながらも事 経営方針により、 人よし゛的に映る さらに、その、お

り返る。 いれば、 ん と、 うことはありませ ればならないとい 当社が遂行しなけ ラムが存続されて ですから、プログ 続することです。 いるお客さまであ 事業を必要として 大切なのはその その事業を継 必ずしも 当時を振

下倉さんが主宰を努める「ノーボーダー」のセミナー。フィットネス、医療、栄養、美容など様々な健康産業に携わる人が集まる。

ライン予約など、 スパートナーと立ち上げた一丁企業 ています」 費削減につながるシステムを販売し アントに対して、利便性の向上や経 クリエイティブリソースでは、 中心になっています。また、ビジネ 企業やそのクライ オン

を広げたいという思いもある。 には、フィットネスビジネスの市場 「狭いフィットネス市場のなかでお このような収益構造に至った背景

ットネスの仕事で儲けることができ

「自分の理想とする考えでは、フィ

事を分ける」ということであった。

です。だから、お金だけではなく、 市場の拡大にも繋げられると思うの けられるようになり、 ことで、 ィットネス業界とリンクさせて使う 業界以外から得たお金を、うまくフ 金を回すのではなく、フィットネス お客さまや人材もフィットネス業界 トネスとメディアをつなぐ仕事もし に引き込みたい。そのためにフィッ もっと多くの人に健康が届 フィットネス

や企業でのコンサルティング業務が

にビジネスとして捉えられる、病院

ダックスカンパニーとしては、 満足してしまうのです。そのため、 フのスキルが上がったということで

冷静

## プロデュースできる 人材を育てる

ネジメントができる人材を増やして を増やすために、プロデュースやマ 今後そうした指導者が活躍できる場 まだ発展途上であるという下倉さん。 いくことも目標に置いている。 仕事を増やすという目的に対しては、 「トレーナーの中には、 トレーナーやインストラクターの フィットネ

ていても、仕事の獲得や経営には弱 スの技術や知識を高いレベルで持っ

い人が多いのです。だから、個々が

歩ずつ進んでいる。 ちにこだわらず、目標に向かって一 いける環境をつくる」ために、かた ーナーやインストラクターが食べて を健康にする」ため、そして「トレ つ下倉さんは、 たちで雇用を創出していきたいです\_ 自分の役割とビジョンを明確にも 「ひとりでも多くの人

#### Products

#### ソナルトレーナー

Mid Breathで現在もパーソナルトレ ーナーとしての仕事も続けている。 「プロデュースする側にいても、現場 も続けていきたいです」



#### Company Data

#### 有限会社ダックスカンパニー

会社名の由来 アヒルは優雅に水面を泳ぐが、水面下をみると足をせわしく動かしている。「見えないところでの努力」をしているアヒルのような、縁の下の力 持ち的な存在になりたいという願いから。

のではなく、プロデュースというか すね。そのために、当社も人を雇う 交渉窓口となる人材を増やしたいで サポートしたり、クライアントとの 収益を上げるための仕組みづくりを

**所在地** 東京都新宿区中井1-13-12 1F

Tel 03-5386-3016

設立 2004年2月

資本金 100万円 組織 2名

**収支構造**(売上)コンサルティング業務、プログラム企画、スタッフ派遣業務など (経費)人件費、広告費など

#### Growing Up ~新たな自分への挑戦~





#### ■ 2010年1月31日(日)

2009年12月5日(土)~受付開始!

#### 会場 東急スポーツオアシス 住吉店

〒658-0051 兵庫県神戸市東難区住吉本町1-1-2 (JR住吉駅NKビル2階)

#### ●タイムスケジュール

10:	:00	11:00 1	2:00	13:00	14:0	00 15	5:00	16:00	17:00	18:00	19:00
スタジオ1	,	10:30~12:00 AER☆STER&ワークショップ 野村 健一郎	WS-1	12:30〜13:30( エアロビクスレッスン 島田 あつし	L-1	14:00~15:00 ( ステップレッスン 三浦 栄紀	L-2	15:30~17:00 エアロビクスワークショップ 島田 あつし	WS-3	17:30~18:45 L・ エアロビクスジョイントレッスン 小東・八田・細見	4
スタジオ2				1	2:45〜14:4 セミナー 高 順姫	5 <b>SWS-1</b>		15:15~17:15 セミナー 池田 扶実子	SWS-2		
スタジオ3		10:45~12:15 ヨガワークショップ 上山 千春	WS-2					15:15~16:15 L-3 ヨガレッスン 百々 美幸			
プール		10:40~12:10 アクアビクスワークショッ: 三浦 栄紀	AWS-1	12:40~13:40 アクアビクスレッス 井上 明美・平田 智子	アクア	3:50~14:50 AI ピクスジョイントレッスン 川井・築部・新城	L-2				

#### ●コース内容

☆のクラスは1.0P、★のクラスは0.5P JAFA継続単位取得可能 ※のクラスは、ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。

L-3 15:15~



#### AER☆STER & マル秘メソッド

『AER☆STER』レッスンと、野村流マル秘メソッドを ご紹介します! AER☆STERに限らずエアロビクスを行う上でとて

AENIA GIENIE版のサエアロピンスを行う上でとした対切な身体集件法を、レッスンの前後に紹介させていただきます。エアロピクスだけでなく、フィットネス全般から日常生活に至るまで人間の活動を向上させるのにも役立ちます。いつもより祭く感じる体でAER ☆STERを楽しんで、いつもより条な体でスタジオを出る感覚を味わってみて下さい。



高順姫

未思スホーツオアシス スーパーパイザー JAFA理事/ディレクタ-

インストラクターのための ビジネスコミュニケーションカ ~いまのままでいいのですか?

現在、フィットネスの状況が大きく変貌しています。皆 さん自身は困惑していませんか?私たちインストラク でか自身は困惑していまぜんが? 私たらインストラク ターに求められる"役割"と"期待"は、これまでよりも 大きく、複雑なものになり、また責任も重大になって います。一人ひとりが自分自身にとって価値ある目標 を見出すこと、自分に期待する。周囲から期待される にはどうすればよいかを身近な題材をもとにつ責任 コミュニケーション③スペシャリティーの柱で一緒 ⑥コニュニップラョンのスペンアウティーの住と 能に考えましょう!少し先輩として、皆さんをこころから応援しています。



アイアンガーヨガが大切にしているのは、(1)繊細で 正確にアライメント(正姿勢)を守ったアサナ(2)目 的を持って組み立てられたアサナのシークエンス(順 番や構成) (3) 状況にかじたプロップ(補助道員) の使用(4)アサナの効果を最大限に引き出すため の使用(4) アリアの効果を取入版に与ば立りでめ の、キーブの長さとタイミング。 これは普段、フィットネスクラブで様々な方に対応しておられる、皆さん の指導にも通じる要素ではないでしょうか。現在、世 界の当力講師たちが教えるアサナに影響を与えたと いわれる。アイアンガーヨガ。を、一度体験してみてく



野村 健一郎



上山 千春

テーマのあるプログラムの組み立て方

アーマのあるフログラムの組み立て方 皆さんは、ご自身のプログラムの組み立てや指導法が マンネリ化していると感じられたことはありませんか? ヨガの特徴は、ココロとカラダとスピリチュアルな観 点から、自分にあったパランスの取り方を探ることに あります。例えば、カラダが痛い・そんな時、ヨガを通 じて様々なアプローチから元気を取り戻せる方法が あるはまです。この講座では、「いつもと違うクラス作り り力ための考え方について、モデルレッスンを取り 入れながらご提案いたします。クラスのテーマを考 え、プログラムの構成や話す内容、タイミングを変え てみることで、新鮮な気持ちでクラス作りをすること ができ、きっとお客様にも継続する楽しみを伝えられ るのではないでしょうか?



池田 扶実子

SWS-2 スタジオ2 お客様を惹きつける! コミュニケーションとは…

私たちに課せられた課題!~

私たちは、レッスン前後を含めて様々なシーンでお客様と会話をします。その会話によって、お客様が「次もレッスンに参加しよう」「どうしようかな?」と判断の基準になることもあります。私たちが「仕事」「役割」を 準にはることものります。私たちか「仕事」(税割)を 考えて、お客様とお話をするためには、テクニックも 必要です。またその軸には「ホスピタリティー」がなければなりません。お客様が毎回レッスンに顔を出そ う、レッスンを受けようと思ってもらえるように導く会 話スキルを学びませんか?



小東 勇太 八田 宣子 細見 聖子

#### エアロビクス ジョイントレッスン

今年も恒例のジョイントレッスンを開催させていただ

緒にはじけましょう! 皆様のご参加お待ちしております。

WS-3 29971



島田 あつし (株)いすみスポーツクラ スタジオディレクター

#### ロジカルメソッド

エアロビクスレッスンを展開するメソッド(方法)はロ エアロピク人レッ人ンを展開するメンット(万法)は口 ジカル(論理的)に組み立てられているのが発とで す。そんな中、ロジカルな思考ではなく当たり前のよ うに無意識に行っているものごとは、レッスン中多く あります。それが原因で参加者を導けない理由になっ ているかも?このワークショップでは、無意識の行動 をロジカルに考える最大の利点リよ、「ロジカルメンッ ドの3つの法則川をお伝えします。



スタジオ1

島田 あつし

#### with one's soul AERO!

スタンダートな動作から旬なコリオグラフィーまで、 多くの参加者をゴールに導くために、プログラム・イン ストラクション〜全てにおいて魂を込めて展開しま す。そこには島田流のごだわりがあります!楽しい心踊 るような時間、ご一緒しましょう。With one's soul



井上明美 平田 智子

#### リニアを極めよう! ~動きのバリエーションを徹底追求!~

個広い参加者に対応できる「リニアプログラム」、皆さんは日頃のクラスの中で十分に活用されていますか? 動きの順者を覚える必要がなく、1つの動きに集中できるという最大のメットを活かい、初心者づ級者はもちろんのこと、パワフルな男性にも対応できるリニアプログラムをパリエーション豊富にご紹介いたします。後年はリニアから発展させるコンピネーションプログラムもお楽しみ下さい。



三浦 栄紀

#### アクアビクス 初級から中級の 満足度を高めるクラスデザイン

このクラスでは、アクアビクス初級者から中級者まで の幅広い参加者を満足させる為の指導法を学びま い側山ない参加自な神にとる高い指導法を子びよす。初級向けの簡単な動きから少しアレンジを加えて、新鮮な動きに変化させるパリエーション展開法と、参加者に効果を実感させ、笑顔を引き出すコミュケーションテクニックをご紹介致します。明日からのクラスに役立つヒントが満載!!サンブルレッスンでは、初中級者が楽しんる動きを盛り沢山ご紹介しままりましょう。



三浦 栄紀 ・ルネサンスエク 。。 アドバイザー ・IAFA/ADE-ADD-AQT

#### STEP Feel Good

ステップ初級から中級クラスにチャレンジしたお客様が、棒立ちにならず、最後まで気持よく動けるクラスをご紹介します。簡単すぎず、難しすぎず、参加者とコミュニケーションを取りながら展開していく過程と、身 体の流れがスムーズな動きをいっぱい盛り込んでいます。初級クラス~中級クラスを指導している方は特 ます。初級グラス〜中級グラスを指 に参考になりますよ。 皆様のご参加お待ちしております。



川井 あゆみ 築部 玲李 新城 めぐみ

#### アクアビクス ジョイントレッスン

個性あふれる3名のインストラクターによる、アクア エクササイズのジョイントレッスンです。 コリオのヒントをお持ち帰りいただくもよし!すべてを コリオルビノアを必有が同かりにたくつもの19 かくを 忘れて思いっきり楽しむもよい音楽とのの地よい一 体感を感じながら、時にはお水の気持ちよさに癒され るような・・・、時には水しがきをあげパワフルに・・・ 様々な空間を演出し、お届けします。インストラクター と皆様のエネルギーが融合する、最高にエネルギッシ コな60分間を一緒に過ごしませんか? 皆様のご参加お待ちしております。

#### ●参加費 \*\*外部インストラクターは、WEBからお申込いただくと

	外部	WEBから	登録IR
セミナー(SWS)	¥4,500	¥4,050	¥3,500
ワークショップ (WS,AWS)	¥4,200	¥3,780	¥3,150
レッスン(L)	¥2,800	¥2,520	¥2,100

#### ●ブースも設置!! ※お申し込みは、各ブースにて受け付けいたします。

インストラクターのための パーソナルカラー診断

開催時間:13:30~18:00 #1,050(税込) 料金:20分¥1,050(税込) 自分に似合う色を知って、 あなたの第一印象をより魅力的にしませんか?

開催時間:12:00~18:00(最終受付) 料金:15分¥1,050(稅込) 30分¥2,100(稅込)

フーレセラピー

足裏の広い面を使って全身を優しく刺激して、 筋肉のコリをほぐし、血流・リンパの流れを改善します



開催時間:12:00~18:00(最終受付) 料金:15分¥525(稅込)

皆様の目的に合わせ筋バランスを確認し、 ペアストレッチ等により身体の 管体の目的に合わせ動パランスを確認し、 ペアストレッチ等により身体の パランスを整えていきます。 根本的に改善する為のきっかけにしてみませんか?

#### I-Realが目指すインストラクターの基本方針

①常に目標に向かって向上心を持ち、知識向上・情報収集のために努力を怠らないインストラクター②指導者として信頼のある態度を取り、夢を実現するインストラクター③お客様に心のこもったサービスを提供できるインストラクター フィットネスの現場でお客様から信頼され、期待を裏切らないインストラクターを目指し、一生インストラクターという仕事をしたい!! I-Realでは、フィットネスの現場で活躍されているインストラクターを応援しサポートいたします。

## OASIS FITNESS TO DAY SESSION



#### **2010年2月20**日(土)

2010年1月5日(火)~受付開始!

会場 東急スポーツオアシス 武蔵小金井店

〒184-0004 東京都小金井市本町5-38-36

#### ●タイムスケジュール

10:	:00 11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:	00 17:	:00 18	:00 19:00
スタジオ1	10:30~12 エアロビクスワーク 松澤 泉美	フショップ	12:30~13:35 ( エアロビクスジョイントレッ 和泉有葵子/田中いずみ		14:00~15:30 STEPワークショップ 杦本徳宏	WS-2	16:00~17:00 エアロビクスレッスン 奈蔵和香	AER☆STE	0~18:50 ws-3 ERワークショップ 対健一郎
スタジオ2	10:30~11:30 <i>(</i> アクアビクスワークショッフ 茂木伸江		13:10~ セミナ クレーマー:			5:15~15:45 SI セミナー レーマージャパン	ws-3		
スタジオ3		1:30~12:00 <mark>sws-1</mark> セミナー ノーマージャパン	D						
プール		アクアビクス	0~13:00 AWS-1 スワークショップ 木伸江	13:30~14:30 アクアビクスレッス 古橋明子		15:00~16:3 アクアビクスワーク: 尾陰由美子		17:00~18:00 フアビクスジョイントレッス 尾陰・小松・古橋・茂木	

●コース内容

☆のクラスは1.0P、★のクラスは0.5P JAFA継続単位取得可能



### **動作スキルアップ・ 90分集中講座!** 『見せ方・伝え方・指導のヒントを知ろう

いまエアロビクス界はジャンルが多様化し、より目的 別に楽しめるクラスが増えてきましたね!時代の流れ に沿って「旬なテイスト」を盛り込むことも要求される 私達インストラクター。だからこそ今また、きちんと 「動きを伝える」スキルの必要性が見直されていま

動とを伝えるリートの必要はから追っている。 動作の見せ方の基礎ポイント、伝え方・指導のビントをお伝えするほか、ご自身の動作スキルアップに役立つ「基礎トレーニング例」もご紹介致します。キリアを問わず上昇志向の高い皆様!是非ともお待ちして



奈蔵和香

#### **AERO MIX STYLE**

さまざまなレベルの参加者が集まるクラスでは、コリオの難度設定が難しいものです。特に初中級クラスでは、部度を上げれないため試行錯誤・でも実は、オールレベルに支持され続ける秘訣があるんです!まずは自身が楽んで情熱たっぷりに指導すること。それに加えて、メリハリムーブ消載のMIX STYLEによってお客様の笑顔を自然に引き出してみませんか。作成法もあわせて数多くで用意して、みなさんのご参加を心よりお待ちしています♪



**アクアエクササイズ総集編** 〜機能改善からアクアダンスまで

このクラスでは、機能改善ウォーミングアップに始ま り、リニア・コンビのアクアダンス、グループワークま で…アクアの醍醐味をしっかり味わっていただきま す。お時間のない方もこの60分で栄養ドリンクを飲んだような活力を得られること間違いなしです。皆様のご参加をブレゼンテーター一同お待ちしています!



WS-2 スタジオ1 14:00~15:30



杦本徳宏

できステ

スキルの高い参加者に合わせたレッスンを行なっているとインストラクターのスキルは向上しません。また参加者市場(スタジオ利用率)の低下を招く恐れもありま 加者市場(スタシオ州用等)の性トを形く燃れもありま す。このワークショップでは初級から年級・参加者をス ムーズに導くための①レッスンデザイン(変化要素の配 置・クラス内の難度分配)と②指導法・領くキューイン グルをモデルレッスンにてご紹介します。新しい市場開 折にチャレンシルませんか?息の長いインストラクター を目指しましょう!



茂木伸汀

ミットを使っての サーキットトレーニング

お客様の為に「安全・楽しく・効果的」にクラスを進める事はインストラクターとして永遠のテーマです。「アクアダンスはい ンストラクターとして永遠のケーマです。 アクケタン 人はい いけれどサーキットは何を によう 上頭を抱えてしまう方はい ませんか? ワンパターンになりがちなサーキットトレーニング かもしれませんが、沢山の引き出しを持っていることが理想 です。 ての事度では、お客様を飽きさせることなく、より効果 的に進めるプログラムグをお伝えします。 お客様に合わせた 様々な引き出しを出せるようインストラクターとしてのスキルを一緒に磨いていきましょうに参加お待ちしています。



#### 長く運動を行うために 足元のバランスを整える

*Cramerpro* 

クレーマー

ジャパン

長く運動を行う為には足元のバランスを整えていく ことが重要です。 この講座では、実際にテーピングを足元のアライメン トを合わせ、筋肉に対する負担をなくし アライメント向上の為のアプローチ法を学んでいき

是非受講講座前に参加し足元の動きの違いを感じてみてください。

WS-3 29971



野村健一郎

『AER☆STER』レッスンと、野村流マル秘メソッドを

ご紹介します! AER☆STERに限らすエアロビクスを行う上でとて も大切な身体操作法を、レッスンの前後に紹介させて いただきます。エアロビクスだけでなく、フィットネス いんになるす。ようによったいしてなべ、オットーネッ 全般から日常生活に至るまで人間の活動を向上させ るのにも役立ちます。いつもより軽く感じる体でAER なSTERを楽しんで、いつもより楽な体でスタジオを 出る感覚を味わってみて下さい。





尾陰由美子

#### アクアダンスの基本動作を 変幻自在に操る!

基本動作をより多くの参加者のニーズやレベルに合わせてプログラム展開していくためのテクニックを学びましょう!ダイナミックに、繊細に、ベーシックに、スパイシーにと基本動作が変幻自在。後は、インストラ バイシーにと基本動作が変払目在、後は、インストラクターの皆さんのプレゼンテーションが決め手です。 凝ったこと、変わったこと、新しいことにこだわらなく でも、アクアダンスの楽しさ、心地よさをしっかり伝え て、キャッチレて頂くためのプレゼンテーションも参考 にしてください。

SWS-2 29532

#### アーチ低下の改善

Cramerpro (

テービングにより足元のアライメントを合わせること で筋肉に対する不要な負担をなくし、怪我の防止、ア ライメントの向上を手助けすることができます。 この講習会では、テービングを使用し自分で簡単に 出来る、アーチ調整へのアブローチ法を学んでいき

是非受講講座前に参加し疲労感の違いを感じてみて



和泉有葵子

田中いずみ

初中級クラスとひとくくりにしてもレベル幅は案外広 いですよね!?今回は同じベースムーブメントからいく つか適う完成形へと導いていきます。また様々なレベ ルやニーズに対応できる指導を目指した、私たち流 のごだわりのインストラクションをお届けいたします。 2人それぞれのスタイルをお楽しみいただきながら、 日様のしゅっプレースをお発さて関係され 日頃のレッスンに少しでもお役立て頂けるものがあれば幸いです。皆さまのご参加を心よりお待ちしてお



古橋明子

#### リニアとコンビネーションを フル活用!! ~アクアダンスメインパート編~

リニアプログラムの内容をコンビネーションへ活用し ていく方法をレッスン形式にてお伝えします。この展 開方法は、初心者を継続に導き、幅広い対象者(お客 場の測定感を得ることができます。メインブログラ なの展開にお悩みの方必見楽しみながらfin put」 し、即日からfout put』できること問違いなしです 皆様のご参加、心よりお待ちいたしております。

#### SWS-3 スタジオ2

ジャパン

#### 足関節捻挫予防 ~動きを妨げないテ

*Ceramerpro.* 

クレーマー

ジャパン

テービングにより足元のアライメントを合わせること で筋肉に対する不要な負担をなくし、怪我の防止、ア ライメントの向上を手助けするごとができます。 この講習会では、テービングを使用し負うで簡単に出 来る、足関節捻挫予防へのアプローチ法を学んでい

是非受講講座前に参加し通常の状態との違いを感じ

#### ●参加費 \*\*外部インストラクターは、WEBからお申込いただくと

- > NA > -	unse 1 0 70 0 1 1 C		
	外部	WEBから	登録IR
ワークショップ (AWS-1)	¥4,500	¥4,050	¥3,500
ワークショップ (WS,AWS-2)	¥4,200	¥3,780	¥3,150
レッスン(L、AL)	¥2,800	¥2,520	¥2,100
セミナー(SWS)	¥1,00	10 テーピング	が代含む

#### ●ペットボトルキャップ回収

当日ペットボトルのキャップ30個お持ちいただくとレンタルタ オル(フェイスタオル・バスタオル)を無料でお貸しいたします。

#### ●プレゼント抽選会!!

講座お申込みの皆様に抽選会を開催!!

何があたるかはお楽しみに!!

●ボディーアート ウェアー販売会

体験レッスン、ブースも ご用意しております



I-Realとは、インストラクターの自己実現(Self Realization)をサポートする 「人材育成・ブラッシュアップ | の為の教育機関です。





#### ウェーブストレッチとは

#### ウェービング・ボディアーチリメイクEX

人間本来のしなやかな心と体作りの為に考案されたウェーブ・トータルコンディショニング・エクササイズです。 東洋(気功太極拳・ヨガ・身体調節法)<mark>と西洋</mark>(トレーニング・コンディショニン)の身体メソッドを 「ゆらぎ」、「しなり」の波の動き(ウェービング・スキル)により融合させ 伸びやかな姿勢やスムーズな動きに最も大切なボディアーチをリメイクするエクササイズです。

#### What's New

パーソナルトレーナーのための 携帯万能特許GEAR

ウェーフ ストレッチ

**Wave Stretch Ring** 

#### ウェーブストレッチ (リング) ギア·EXの特徴

健康に一番大切な、呼吸と足底に関する ボディアーチ・リメイクの補助ギア

今までない形状の為、WSリングの併用が、今まででは不可能なエクササイズを 可能にします。(500以上のEXが可能)

・特にセルフケアに大変効果的で、使う方の身体の感覚を引き出しやすくします。

#### 人体の中のボディアーチ







腰椎のアーチ



体を支える足底アーチ

#### フェイシャルマッサージからコアトレまで可能

フェイシャルマッサージからコアトレまで様々な使い方で幅広く一般生活者の 層のニーズへアプローチ。

トレーナーのアイテムとして一つはもっておきたい優れもの。





#### ウェーブ・ストレッチ・リング(特許製品)

#### プラスチック(日本製)

カラー:ホワイト/ピンク/ブルー/イエロー ¥3,990(税込)

横:約24cm、縦:中央部10cm/両脇13cm、高さ: 8cm、重さ:約230g、プラスチック部の直径:19mm、グ リップ部の直径:30mm、材質:ポリプビレン



¥8 400(税込)

横:約24cm、縦:中央部10cm/両脇13cm、高さ: 8cm、重さ:約200g、プラスチック部の直径:19mm、 グリップ部の直径:28mm、材質:けやき



#### [書籍]

加圧トレーニングスタジオ51,5のオーナ ヒロミさんも絶賛

#### ウェーブストレッチエクササイズ

『美アーチ姿勢』でしなやかで、気持ちいいからだづくり! 著者 牧直弘

BABジャパン出版社 NPO法人日本ウェーブストレッチ協会推薦 1,470円(税込)

#### [DVD]

#### ウェーブストレッチエクササイズ

ベーシック90分 3,150円(税込) ウェーブストレッチのベーシックの集大成!

**ダイジェスト25分** 1,260円(税込) ウェーブストレッチベーシックのダイジェスト版!

# と口ミュ絶費!

#### 好評! オフィスでも出来る 骨盤調整法





骨盤の動きがスムーズに! 骨盤調整が出来ます

#### ウェーブストレッチ4H指導者認定講習会のご案内

#### ベーシックI(WBIR)グループ指導向け 4時間認定講習会 リング1本使用、しなやかな姿勢と動き作りに

「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」が同時に行えるウェーブエクササイズを、 プ・スタジオインストラクター向けにWSリング1本を使い、フロア からスタンディングまでの技術の習得を目的とします。

- 時 1月 3日(日)17:00~21:00 1月6日(水)10:00~14:00 2月6日(十)13:00~17:00 3月 3日(水)14:00~18:00
  - 1月20日(水)14:00~18:00 1月24日(日)13:00~17:00 2月11日(木)10:00~14:00 2月17日(水)10:00~14:00 2月21日(日)13:00~17:00 3月7日(日)17:00~21:00 3月13日(土)17:00~21:00 3月19日(土)13:00~17:00
- ベーシックII (WBPT) パーソナル指導向け 4時間認定講習会 リング2本使用、機能改善を目的に

特にパーソナルトレーナー向けにウェーブストレッチリングの2本を使った機 能改善の為の活用法をご紹介します。

時 1月3日(日)13:00~17:00 1月20日(水)10:00~14:00 2月6日(土)17:00~21:00 2月17日(水)14·00~18·00 3月3日(水)10:00~14:00

1月6日(水)14:00~18:00 1月24日(日)17:00~21:00 2月11日(木)14:00~18:00 2月21日(日)17:00~21:00 3月7日(日)13:00~17:00 3月13日(土)13:00~17:00 3月19日(土)17:00~21:00

- 下北沢地下スタジオ(東京都世田谷区)※1/6のみ東北沢スタジオ(東京都世田谷区) 3/19のみ国立青少年オリンビック記念センター(東京都渋谷区)
- 師 牧直弘、星正恒(日本ウェーブストレッチ協会マスタートレーナー) パーソナルトレーナー、スポーツ・ヨガ・ピラティス指導者、季道整復師、鍼灸師、介護師、美容師など 対
  - 14,900円(WSリング・DVD・修了認定書発行代含む)、13,000円(WSリング代含む)、受講のみ10,000円
- 員 10名 申込締切 開催日の5日前

#### ベーシック!・‖ 出張講習会 全国に参ります

5名より 4万円~(1月限定特別料金)※4~8H 交通費別

#### 神戸開催決定 ベーシック |

日時:11月3日 14:00~18:00 会場:エスパティオ

●詳細は下記のWEBにてご確認下さい

#### アドバンス1&11

#### 認定指導者講習会(3日間集中)

ベーシック取得者のためのより深くウェーブスト レッチを学ぶ集中講座です。

時 2010年3月20日(土)~ 3月22日(月) 15時間 6.3万円~ ●詳細は下記のWEBにてご確認下さい





#### ヤムナ フェイスワーク (YFW) プラクティショナーが行く

vamuna.

で カラダに

る

スペースを <

YY理 FM療 U 法 YNが A 部 分 は的 W を 実践 な ア 的 の で 方に 統 合 チ 的 供 あ できる る **(7)** 

に

対

可

能

性

を感じ

ヤムナ フェイスワーク(YFW)に興味を持っ たのは、理学療法士の同僚がYFFを学んできた ことと、同じアプローチで顔へのアプローチがあ ることを知ったことがきっかけです

最初に理学療法士の同僚がYFFを学んできて、 トレーニングロースの課題の一環で、僕たちに対 してセッションをしてくれたのですが、その時に 自分の身体で確かな変化が得られることを実感 しました。学生時代に右足の中足骨を骨折したこ とから、右足の小指が浮き気味で、それが原因で 身体のアライメントが崩れ、腰に張りがあったの です。それがYFFをすると足全体で身体を支え ることが意識できて、しっかり床を押して身体が 上に伸びるような感覚が得られました。もちろん 腰も伸びてはるかに調子が良くなり、それ以来、 家でもYFFを続けるようになりました。理学療 法士としてもこれまでアプローチできなかった 問題が解決できる可能性を感じてYFFレベル1 トレーニングも受講しました。

そこでYFWがあることを知ったことでさらに YAMUNA®への興味が深まりました。顔へのア プローチは日本では聞いたことがないからです。 自分自身3~4年前くらいから顎関節症の症状 を感じ、歯医者には通っていたものの、解決策 が見出せないでいました。理学療法士としても、 解剖学などで顔の構造を勉強したことはありま すが、実際の現場ではドクターの指示のもとで の仕事が中心となるため、顔に直接アプローチ する機会はとても限られるんです。頚椎や肩甲 骨周りの問題が、顔や顎の問題から来ているの ではないかと推測されても、実際にアプローチ できるのは首から下が中心。顔に直接アプロー チするには歯科医師などとの連携が必要となる のが現状です。

そうした環境もあり、顔へのアプローチが学 べる機会はとても貴重だと感じました。実際に 参加してみて、顔の筋肉の使い方のアンバラン スや、それによる骨のストレスが抜けて、自分 が感じていた問題も大きく改善しました。YFF もそうですが、理学療法が部分的なアプローチ であるのに対して、YAMUNA®は実践的で統合的。 YFFと共にYFW も多くの方にソリューションが 提供できる可能性を感じました。

今後も理学療法士という立場で、YAMUNA® の各メソッドを医療保険や制度の中でも活用で きるように、解剖学や運動学といった科学的裏 づけに照らし合わせながら、ドクターやクライ アントの方々の理解も得ていきたいと思います。

#### 第1回「ヤムナ フェイスワーク(YFW)」 認定トレーニング

Yamuna Zakeさんが来日、参加者限定で開催!

2009年12月2日~6日にかけて、第1回YFW認定ト ・ーニングが開催された。 ヤムナ フェイスワーク(YFW)は顔の美容と健康のサ

ステナビリティを実現するフェイシャル・メソッド。 YBR®やYFFと同様に、骨を刺激して覚醒させ、血液の循 環を高めて健康な状態を取り戻すことで、加齢プロセスに

対抗するソリューションが学 ベス

2009年12月から全国でヤムナ ジャパン エグゼクティブディレクター石川英明さん よる「YAMUNA® FACE WORK」ワークショップシリ ーズ、スタート!

#### YBR®/YFF/YFWティーチャートレーニング

札幌にてYAMUNA®ワークショップ開催決定!

●開催場所

札幌コンベンションセンター・102号室

●講

石川 英明

(ヤムナ ジャパン エグゼクティブディレクター)

●開催内容・日時

YAMUNA FOOT FITNESS: 1月10日(日) 9:30~12:30

BIGGINER: YAMUNA BODY ROLLING® 1月10日(日) 13:30~16:30

YBR<sub>®</sub>: DEVELOPING CORE STRENGTH 1月11日 (月・祝) 9:30 ~ 12:00

YAMUNA® FACE WORK 1月11日 (月・祝) 13:00 ~ 15:30

●料 金

1コース 7,350円

2コース 14,000円

3コース 21,000円

4コース 27,000円

※ YAMUNA® FACE WORK を受講の方は、 別途フェイスセイバーズ (9,450円) が必要です。

(当日貸出無し・会場販売有り)

※値段は全て税込です。

●お申込方法

FAXもしくはWEBで申込受付中!

http://www.yamunabodyrolling.jp/event/

参加申込書は電話・メールにてヤムナジャパン アカデミ 一事務局にご連絡をいただいた方にお配りしております。

#### ヤムナジャパン アカデミー事務局

〒102-0083 東京都千代田区麹町6-6-1 長尾ビル6階 TEL: 03-3234-9732 FAX: 03-3234-9730 E-mail: info@yamunabodyrolling.jp 担当・島崎 営業時間・平日10:00~18:30

(年末年始12/29-1/4休業)



今回のGUEST

袴田真幸さん Masayuki Hakamata

理学療法士

1979年、静岡県生まれ。大学時代にスノーボード仲間が怪 我から見事に現役復帰したことを機に理学療法に興味を持ち、大学卒業後専門学校へ。早期の在宅復帰や生活動作能 力の維持・向上を図る充実したリハビリテーションを提供 する永生クリニック(東京八王子)にて主に中高年層の方々 の生活復帰をサポートしている。



#### Analyzing the external environment 自分の外部環境を知る (分析する)

サバイバル時代を生き抜くための

#### パーソナルトレーナーの ビジネスマインド

第5回

知る!」でしたが、皆さん2ヶ月の間で自分の ことを見直すことができたでしょうか?

トレーナー業を長く続けていくためには、自 分のことを知る以外にも大切なことがあります。 す。2000年以降かなりマーケットが拡大した それは、刻々と変化する経済状況や施設などの 周囲の環境=外部環境を知ることです。

今回は、「自分の外部環境を知る(分析す る)!」をTIP(豆知識)として取り上げてい きたいと思います。

多くのトレーナーが「外部環境」と聞いてま ず思い浮かぶのは、マーケット(市場)ではな いでしょうか。90年代前半は一部のボディー ビルダーやアスリートくらいしかパーソナルト レーナーをつけていなかったのが、90年代後 現在、多くのトレーナーはどこかのクラブに登 半からは芸能人や経営者層がパーソナルトレー ナーをつけるようになり、2000年代前半から は多くの一般生活者もパーソナルトレーニング を受けるようになってきて、ここ数年パーソナ

でとても大切になるでしょう。

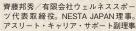
次に考えられる「外部環境」は「同業者」で "急増している=同業者が増えている"という ことになるので、今後生計を立てていくために は、自分の売りになるものを見出していかなく てはなりません。そのためには、同業者達のス キルや営業方法を積極的に情報収集することが 必要でしょう。

そして、もう一つ、忘れがちな「外部環境」が、 フィットネスクラブなどの「活動拠点」です。 録又は所属して活動していると思います。以前 は、多くのクラブではパーソナルトレーナーの 頭数をそろえる必要があったため簡単に採用す ることが多かったですが、ここ最近は、クラブ ルトレーナーのマーケットはかなり拡大していの運営方針を理解し、運営方針に沿った行動が

前回のTIP(豆知識)は、「自分自身のことを るようです。新たなマーケットを考えることは、 できるトレーナーを限定して採用するところが 自分が進むべき方向をクリアにするという意味 増えてきています。このことは、今後トレーナー 側がクラブと良い関係を築いていくために、最 低限認識しておくべきことになるでしょう。

> 以上、代表的な3つの「外部環境」について ため、パーソナルトレーナーも急増しています。 取り上げましたが、成功しているトレーナーは、 常日頃から「外部環境」の分析をして、「自分 の課題を明らかにして⇒新たに学習して⇒自分 の売りにする」など、いつも先を見据えて行動 しています。ぜひ皆さんも「外部環境」の分析 を習慣化し、トレーナーとして成功を手に入れ て下さい!

#### Profile 齊藤邦秀·東山暦









#### BUSINESS DESIGN

皆さんこんにちは。

前回は「市場マーケティング」をテーマにP Fドラッカーの「マーケティングは顧客の欲求 からスタートする。『我々が何を売りたいか』 ではなく『顧客は何を買いたいか』である。 の言葉をヒントに、顧客を理解し続ける努力の 大切さをコメントしました。

#### ▶今回のテーマ

#### 顧客との関係作りにおける マーケティング

マーケティングは「セル型」から「レスポン ス型」へと移行していると言われています。顧 客の期待と消費 (購買) 経験のギャップを埋め る事を中心として、顧客に継続購買してもらう 事に重きをおいた考え方です。

ここで一つの公式を見てみます。

「顧客生涯売上=数×単価×購買回数」

損益計算書などの財務諸表で確認出来る売上と は、「数×単価」によるもので、言わば「点」理解して頂いて問題ありません。

の集合体です。これに対して、生涯売上とは「回 数」や「期間」という時間軸(線)を考慮した 指標となります。継続購買する顧客が増えた方 が、広告宣伝費や販売促進費が少なくてすみ収 益性が増すなどのメリットがあります。

この考え方を実現しようとする概念がCRM (カスタマー・リレーションシップ・マーケテ ィング/マネジメント)です。顧客と継続的な 接点を築いて関係を長期化する手法です。

マーケティングなど戦略論は欧米を中心に理 論が体系化される事が多いので、どうしても横 文字を使う事が多くなりますが、日本にも昔か ら同様の概念は存在しています。

「常連さん」という言葉が昔からありますがこ れは顧客を時間軸で区分した考え方です。

「お得意様」とは「常連さん(時間軸)」×「今 まで買ってくれた金額 (数×単価)」という整 理が出来、総額が大きい顧客区分を指します。

初期の段階では、「CRM=お得意様創り」と

#### 上野和彦 kazuhiko Ueno

1994年(株) レヴァン入社。2001 年合併により(株) ティップネス入社。 店舗、人事、営業管理、マーケティ グ、開発等の業務を経験し、現職

に至る。 ティップネス、ティップネスONE、 丸の内スタイルなど各業態の事業 戦略立案、新規事業開発などが主



お客様が、初回購入から常連になりお得意様へ なっていくにはどのような段階を通っていくの でしょうか?

①初回からお得意様までお客様ステージを設定 してそれぞれ定義 (時間軸や金額など)

②各ステージのお客様満足ポイントを整理 ③ステージのステップアップストーリーを描く この3つを整理(デザイン) する事がCRM の基礎になります。

CBMは10年程前から使われだした言葉です が、上手く活用できている業種・企業が少ない と言われています。来館促進や購買管理と解釈 をしてしまったケースが多いからとされていま す。上記をよく理解していただき、興味があれ ばデザインしてみてください。

## ビジネスにもうフトレーニング講座

#### 講座 1 利益ってなんだろう??

読者の皆さまは「お金」についてどんな印象をお持ちだろうか?

私の周りにも「大好き! たくさん欲しい! 」と言う人もいれば、「別にお金のために働いているわけじゃない」と言う人もいる

最近はそんなこともないだろうが、特に健康やフィットネス業界でのお金の話はタブーにも近い扱いであった。

しかし、多くの人の本音は「大きな声では言えないが、あったらあったでそりゃあうれしい」というところに落ち着くのではないだろうか。

そうであるならば、「お金」やそれを稼ぐ「ビジネス」に関わる 情報は知っておいて損はないはずだ。

というのも、この世の中は知っていて得をすることは少ないが、知らないと損することは猛烈に多い。実際に私は多くの失敗をして学んできた。その学びを生かし、普通のトレーナーだった私が、現在では会社の取締役になり、他の経営者の方にアドバイスまでさせていただいている。

この連載コラムを通じて、とっつきやすくて分かりやすい「ビジネス思考」をNEXT読者の皆さまにご紹介していきたい。

#### 利益ってなんだろう??



ここに一台200万円の自動車がある。 この自動車の材料費と人件費の割合が どれぐらいか分かるだろうか?

材料費が60%で人件費が40%ぐらい?

いやいや、今は海外で人件費を安く抑えているから人件費は20%ぐらいなんじゃないの?

セミナーなどで受講者にこの質問をすると、このようにさま ざまな議論がかわされる。

しかし、残念ながらどれもハズレ。

答えは人件費100%である。

そんなばかな!自動車のボディは金属(鉄)という材料でできているじゃないか!

確かに、おっしゃるとおりである。では実際に車ができるまで をさかのぼってみてみよう。

車が欲しい人

車↑ ↓お金

車屋さん:車を販売している

車↑ ↓お金

組み立て工場:車のパーツを組立てて車を出荷している

パーツ↑ ↓お金

ボディ工場:鉄板をボディの形に加工して出荷している

鉄板↑ ↓お金

材料工場:鉄鉱石を鉄板にしている

鉄鉱石↑ ↓お金

材料屋さん:鉄鉱石を取りに行っている

鉄鉱石↑ ↓お金???????

地球

いかがだろうか?元をたどっていくと最後の最後は地球から 資源をとりだしている。

私たちは地球にお金を払ってはいない。資源を取ってきて

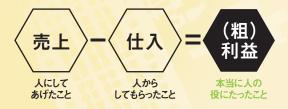


くれた「人」に対してお金を払っているのだ。この原則は工業 製品はもちろん、農作物や海産物だってすべて同じである。ま た運動指導などのサービス業においては言うまでもない。

ということは、私たちがお金を払うときというのはどのような場面であっても結局は「人に何かをしてもらったとき」なのである。

逆にいえば人からお金をいただくときは「人に何かをしてあ げたとき」といえる。

一般的にビジネスの世界では人からいただいたお金のことを「売上」、お金を払うことを「仕入」という。であるならば、以下の式が成り立つ。



つまり、多くの利益を得ようと思ったら、人にしてあげること を増やして、人からしてもらうことを少なくすればよい。

これは単純にお金儲けがしたい! という動機だけではなかなか高い利益は得られないということを証明している。

圧倒的に人にしてあげたことが多い人=世の中の役に 立っている人だけが高い利益が得られるのである。

そう考えると、お金のことを考えるのは苦手という方も少し は興味を持っていただけるのではないだろうか。



#### 福永寿徳

Business Training Academy セミナーマーケティングアドバイザー

フィットネスクラブから医療現場までという異色の指導経歴を持ち、健康関連グッズ販売会社の取締役を務める。現在は「心はベストコンディション」をモットーにトレーナー・インストラクター、独立系理学療法士などの個人事業主や中小企業のマーケティングコンサルタントとして活躍中。

セミナー・コンサルティングのお問い合わせは jimukyoku@bt-academy.jpまでどうぞ。



#### Profile 遠藤一佳

(株) フィットネスビズ 代表取締役 CEO 大手、ベンチャー等で、トレーナー、企業フィットネス、SV、副支配人、支配人、営業部長、 営業本部長、役員を歴任後、2007年6月に独立。 2008年度は富士アスレティック&ビジネス専 門学校「パーソナルトレーナー学科」で講師を 務める。ブログ「勇気の力」、メルマガ「L&M 大学」好評執筆中! URL: http://www.fitness-biz.net



#### 🕡 今回のお悩み内容

「現在、チーフトレーナーなのですが、 マネジメントに関心がありマネジャーに 挑戦したいと思っています。しかし、周 囲からは『もっと実績を積んでから』と いうアドバイスもあり、迷っています」

#### 現場たたき上げの 遠藤からのアドバイス

「何事も実績を積んでからにしなさい」とは よく言われる助言の1つですね。

ことが大事」とよく言われたものです。しかし、偉くなってはいけない」と潜在的に思っている 言っている方はそう思わなくても、言われてい る方はしっくりこないものです。

何故なら、

- ・「実績」とは具体的に何のことなのでしょう か?
- ・売上を1億円でもあげれば認めてもらえる のでしょうか?
- ・何年間、結果を出せば認めてもらえるので しょうか?

つまり、何となく習慣で「実績を!」と言っ ているだけで、具体性がないケースが多いわけ です。第一、独立した際は、とにかく何でもや るしかなく、「実績を積まなきゃ!」 などと意 識している余裕はありません。

私の印象では「まず実績を!」という方の多 くは、年功序列制度の中で、我慢しながら経験 を積み重ね、少しづつ出世してきたように思う 実は、私も独立した際、「まずは実績を積むのです。だから、「一定の経験と実績がないと のです。

> その結果、同じ能力であるにもかかわらず、 経験を重ねているとか、入社年月が長いとか、 何となく落ち着いているというような理由で、

中高齢者を起用してしまうのです。このことは 組織から活力を奪う大きな要因となります。

私はあなたが挑戦したいのなら、そうすべき だと思います。しかし、何でもかんでも挑戦す ればいいとは思っていません。「実績を積め」 と言われるということは、あなたにも何かが欠 けているのでしょう。だから、「あなたに欠け ていること」を確認、明確化し、期限を決めて 改善すべきでしょう。

また、これまでチーフ時代はある程度の信頼 があったものの、マネジャーになったら求心力 を発揮できない人をたくさん見てきました。こ れは、チーフ時代の信頼が「虚像」に過ぎない わけですが、「真の評価」というのはマネジャ ーという責任を負って初めてくだされるもので

挑戦するなら、その職務に仕事人生をかける くらいの気持ちで臨んでください。キャリアア ップの一環というような意識ではチームごと沈 んでいくことを最後に付け加えておきます。

時代の平熱は36 高いと思いませんか。 の体温は37度だそうです。 の本によれば、 変わらなかったと思います。 んはいかがでしょうか。 いがちですよね。私も小学校 大人になってからも、 いが多かったと記憶してい 微熱かな?なんて考えて 神様が定めた人間 ・3度から3・5 通常は37度 意外と そう

と感じる時くらいでしょうか。 測ることよりも少ないです た記憶はありますが、それ以外で の授業がある日の朝に体温を測 ごくたまに測るのは風邪気味かな、 さて、 体温を測ることなど、 私も小学校時代、夏にプール 意外と分からない数字ですよ 自分自身の体温というの 血圧を (笑)

をお薦め致します

せん。 もあり、 お持ちです。 のお客様もインターネットなどの しながら、 晋及の影響もあり、 イアント様やフィットネスクラブ 念のため この一冊も教えて頂き、 お客様から教わること かくいう私も恥ずか (笑)) 最近、 沢山の情報を クラ

ーニングも推奨されています。

すし、

覚えておくと便利なのでは

どです。

覚えやすい数字も多いで

ないでしょうか。

また、

筋力トレ

度は必ず四十一度に設定する」

な

筋肉を失ってしまう」

一お風呂の温

様に本を頂いている訳ではありま

した。(しょっちゅうクライアント

すると、

たった二日間で一年分の

師も多いと聞きますから、 しています。運動を軽視される医 トレ 高齢者のボケ防止に対しても よりも

の時期気になる女性の冷え性や、 れているようです。 話の接点のためにも 強いです! -ナーで平積みされているほど売 本書は大きな書店では健康本コ 「筋トレ」をお薦め お客様との会 読される 大変心 脳

る」は割と新しい書籍ですが、 報収集としてお薦め致します。 せて頂いている事を光栄に思って 私はクライアント様に頂きま 者の皆様こんにちは。 「体温を上げると健康にな 37 1 倍も高くなる」「寝たきりの生活を 免疫力は 度上昇すると免疫力は5倍~6 30%も低くなる」 「体温が一度下がると · 5度か 「体温が

# 今回の推薦書 『体温を上げると健康になる』 齊藤真嗣・著 サンマーク出版

#### Profile 大久保進哉

フィットネスプロダクト代表、(株) フィットネスビズトレ ーナー育成アドバイザー、フィットネス研究会会長、情熱体力セミナー主催、JATI認定上級トレーニング指導者 系体がセミノー主催、JATIBDE上級ドレーニング指導者 FNCマスタートレーナー、東京体育専門学校、東京健康 科学専門学校非常勤講師、富士アスレティックビジネス ニング概論担当。 夢はフィットネス図書館をつくること

URL: http://blog.livedoor.jp/shinya1020.







# **ExerciseYour Infinite Possibilities**

~あなたの無限の可能性が覚醒する~

パーソナルトレーナーは、「人々の幸せのお手伝い」をする、とても夢のある職業です。 活躍の場は社会のあらゆるシーンに無限に広がっています。

NESTAは、PFT (パーソナルフィットネストレーナー)認定などを通じて、

人々が「心と体の健康」を大切にし、実現するための

あらゆる機会・手段を提供し続け、 社会の"元気"に貢献したいと考えています。

『NESTA-PFT』は、トレーナー資格の世界標準規格です

NESTA の考える 「プロ | のパーソナルトレー



フィットネス(健康)を通じた 社会貢献

#### NESTA-PFT受験方法

認定試験を今すぐ受験

#### ダイレクトコース

講習会で学んでから受験

#### ゼミコース

通信教育で学んでから受験

### Webコース

認定試験・ゼミコースは、 東京・名古屋・大阪にて随時開催 まずは資料請求から

www.nesta-gfi.com

NESTA JAPAN 東京事務局 〒107-0061 東京都港区北青山2-11-10-B1

TEL:03-5289-7565 FAX:03-6666-5722 MAIL:tokyo@nesta-gfj.com URL:http://www.nesta-gfj.com/



# 本橋恵美の デジタル悪戦苦闘日記

~ ipod shuffle編~



#### Profile 本橋恵美

プロ野球・ラグビー日本代表・陸上競技な どトップアスリート達を中心にピラティス・ヨ ガを指導。インストラクター・トレーナ として活動。著書「スポーツに効く!体幹トレーニング」 発売中。今年の目標は英語をマスターすること☆

みなさんこんにちは。え一忘年会、クリスマ スと脂肪が着々と住みついて焦りを感じており ます本橋です。この季節の食欲に打ち勝つコツ はなんだと思いますか?どなたか教えてくださ い (深刻…) なんて言ってちゃいけません私 思った私が出会ったものは? たち。この職業を選んでしまった以上、説得力

のあるカラダ、尚且 のを人に教えなくて は!でもどう頑張っ ても私の場合食欲に は勝てない…ならば 食べた分消費するた めに、まずは有酸素 しないとですね!

今やアウトドア フィットネスブーム 来たる。屋外で運動

するって本当に気持ちいい。でも冬は何と言っ ても寒い。走り出してしまえば温かくなるけど、 家を出るまでが葛藤。ならばアイテムでモチ ベーションあげていくしかないでしょう☆と

今や必須アイテムのコレ! ipod shuffleで す。今まではipod nano。最近のスポーツウェ つ!そのコツっても アはこのnano をしまえるポケットがついてた り、アームバンドも快適だけど、ひとつ落とし 穴が…。nanoを直接見ないと操作ができない んです。これって実はランナーにとっては走る 速度も狂ってしまうし、バランスも崩しやすく て。ところがこのipod shuffle。まずなんといっ てもこの小ささが魅力的~。家の鍵より小さい けど、クリップでどこにでも付けられる。さら に衝撃を受けたのはリモコン! "シャッフル スイッチ"といわれるもので、ほとんどイヤホ ンのケーブルと一体化してわからないくらい。

これ本当に感動しました。まず目で見なくても 操作できる。端っこを押せば音量が変えられる。 そしてここからが面白い。真ん中を一回カチっ とクリックすると、再生と一時停止。二回クリッ クすれば次の曲。三回クリックすれば前の曲。 デジタル音痴の本橋ができるのはこれくらいま でですが…実はまだまだある!こんなちっちゃ なスイッチになのに。VoiceOverと言われる 機能があってなんと20カ国の言語喋っちゃう というから凄い。真ん中を押したままにすると 再生中の曲名とアーティスト名も聞けちゃう。 もうひとつ。押したままにしているとトーンが 聞こえてそのタイミングで指を離すと聴きたい プレイリストが聞こえてくる!それをまたク リックで選択できてしま<mark>うのだ。素敵すぎ</mark>。こ れは愛用間違いなし!で、お値段5,800円。こ れで痩せられるなら安いものです。目指せスマ イルボディ☆

## 「マンネリからの脱却」〜知的な筋トレ〜 5

#### 「ファンクショナル・ウェイトトレーニング ~プッシュアップ~

ベンチプレスは相対筋力のトレーニングで、プッシュ アップは自重を利用した相対筋力トレーニングです。こ のため筋力/体重の比率が回数に比例する傾向があり ます。クライアントにその点をお伝えするのも継続のポ イントとして良いでしょう。

近年「ホームドクター」や「かかりつけ医」という概 念が浸透してきましたが、同じように私たちコーチ・ト レーナーは最終的には個人ではなく、家族を丸ごと抱 える『ホームコーチ(トレーナー)』になることが、 でお話した 『生涯コーチ(トレーナー)』 になることとげ ンクしているのではないでしょうか。

私自身は2年前からホームコーチになることを意識し だして、去年から実施しはじめました。

現在1家族を担当していますが、ご夫婦とお嬢さん4 人、リビングにバランスボールが6つ並んだところは圧 巻でした。家族を対象にグループエクササイズをすると いうのは、赤の他人同士が集まって行うグループレッス ンとはまったく質の異なるものです。家族でワイワイ言 いながら、お互いにコミュニケーションをとりながらエ クササイズをする、これがパーソナルトレーニングの発 展系で、グループエクササイズの究極系だと思います。

ご夫婦を個別に教えているケースもあると思いますが、 それでは同じトレーナーから教わるメリットは半減して しまうので、月4回の契約のうち、2回はお1人ずつ、 あとの2回はご夫婦で行うなどの工夫をすると良いでし

ホームコーチの醍醐味は楽しい雰囲気で空気を回し ながら、家族の誰もが主役になって楽しめる空間を演 出することだと思います。そしてホームコーチを行うも う1つのメリットは、継続率が高く、時間単価が上がる ことです。それによりコーチングライフが安定しやすく

### ファンクショナルウェイトトレーニング 共通原則

1.位置:主動筋の収縮位を、スタートポジションに

2.速度: スピードをコントロールし、伸張反射を利 用して素早く切り返す。

X. 筋力発揮中は呼吸を止め、動作の後半8 ~ 9割の所で息を吐き切る (怒咳)

4. 回数: 限界まで努力して、8~15回出来る重さ で行う。

5.姿勢: お腹を凹ませた姿勢 (ドローイング・ポジ ション:腹横筋収縮位)で行う。

6.休憩:30~90秒程度の、短いインターバルで 行う。

7.注意:筋肉痛が少しでもある時は、その部位の筋 カトレーニングを全く行わない。

#### ■プッシュアップ

#### ターゲット

1. 主動筋: 大胸筋

2. 協働筋: 三角筋、上腕三頭筋

#### スタートポジションのとり方

1 踵から頭部までが一直線になるようにする。10

回できそうにない場合は手の位置を高くして、10 回できるポジションを探す。

2. 手の幅は上腕骨が床と平行になったときに肘が 90度になるようにする。

3. 肘を伸ばし、大胸筋に力を入れたポジションから スタートする。

- 1. スピードをコントロールして、肘の角度が90度 程度になるまで上体を下げる。
- 2. 会陰腱中心の引き上げからすばやく切り返し、掌 全体で床面を押すことによって、身体を持ち上げ

#### ポイント

- 1. 肘を曲げるときに頭の方向に身体をスライドさせ、 橈骨が床に対して垂直を保つようにする。伸ばす ときは踵の方向に身体をスライドさせ、トップポ ジションで肩関節の下に拳がくるようにする。
- 2. 余裕がある場合は足の位置を高くしたり、ボール の上に足を乗せたりして強度を上げて行う。

#### Profile 木内周史



S.Dream有限会社代表、NESTA JAPAN理事、太田情報専門学校講師。 Drive your HEART& BODY \$ 5 ーマにパーソナルトレーナー、 コーチ、クラブスーパーバイザ カーコンサルタント活動中。雑誌 DVD、TVCM出演多数。

# パーソナルトレーナの感性・感覚・感受性

# 第3回 スポーツにおける至福の時間

今回は、アスリート選手の話を少々紹介 したいと思う。スポーツで感動的な場面や 歴史的なシーンに立ち会うとき、選手は、 はるかに人間の持ち備えている能力以上の 秘められた潜在能力を発揮している場合が 多い。「信じられないような力が出た」「違う 世界へ吸い込まれたような感覚」「スローモ - ションのような感覚」など、通常では感 じることのできない体感であるようだ。そ のような状況をよくZONEとかFIOWとか PEAK EXPERIENCEなどと表現することが ある。日常では体験できない未知なる能力 を発揮する領域に入ったときに使う言葉ら しい。この状況を脳科学の生理から分析す るとこうなるのではなかろうか。

人間は、現在の生命を授かってからの記憶 しかないが、脳には30数億年前といわれる いろな方に感じる場合があるが、みな同じよ 生命誕生のころからの情報が、DNAに組み 込まれているという。だが、その部分は固く 閉じられ、なかなか開くことはない。視床と いう脳の安定化装置が作動しているからだ。

からドーパミンが放出され、安定化装置が狂 いだす。その結果、過去の情報が前頭葉にあ ふれ出し、トランス体験を味わったり、生命 誕生の源の光の世界にまでフラッシュバック するといわれている。このうえない至福感を 味わうのは、極限状態になると肉体、精神と もに苦痛を感じ、それを静めるための脳内麻 薬の働きをするエンドルフィンが放出され、 ドーパミンの興奮とエンドルフィンの快感が 相まって作用するからだという。

そのような現象に身を置くことのできる 人には、よくオーラを感じることがあると思 う。「生命体の波動のようなエネルギー」と でもいったらいいだろうか。このような状態 は、スポーツの世界だけにとどまらず、いろ うな感性を持っていると思う。感性とは、自 然あるいはその最も身近な自然の一部である 身体を徹底的に見つめた末に手にできるもの で、森羅万象の現象とか、突き抜ける力とい しかし、ひとたび人間が能力の限界を超えたうもののような気がする。抽象的な表現だが、

り、脳への酸素供給が絶たれると、A10神経 誰にでも普遍的である森羅万象を、一般の方 には理解不能なところまでキャッチでき、そ れを絵なり音なり、言葉なりエクササイズな りに、誰にでもわかるように表現できる力だ と思う。

> 一般のお客様のパーソナルレッスンの際、 トレーニングの強度・ボリュームで極限状態 を味わってもらうことは、当然無理に等しい。 ただし、レッスンの最中の導き方・言葉がけ ・表情・トレーニングメニュー・流れ・マニ ュアルコンタクトにより、A10神経に刺激を いれ、ドーパミンとエンドルフィンの相乗効 果により、レッスンを至福の時間にすること は、可能だと思う。あなたのマインド次第で。

#### Profile 岩間徹

アスリート選手のストレングス・フィットネスクラブのチーフマネジャー を経て、現在、株式会社プロジェク オン代表取締役、NPO法人日本 ホリスティックコンディショニング 協会副理事長。指導者の育成をしな がら、自身もホリスティックコンデーショナーとして活躍。





#### ブログデザインは 第1()回 カッコ良く

#### ■オリジナルデザイン

前回は見やすいブログにするための1つの 手法を解説しました。今回は見てもらう"前 提"のブログを考えます。自分の活動に役立 てるには、見てもらう必要があります。

折角見てもらうわけですから、見栄えもカ ッコイイブログが良いですね。ブログのデザ インも気にしましょう。皆さんのブログであ る事をしっかりアピールできるデザインが必 要です。

どのブログサービスにも、沢山のデザイン テンプレートから、お好みのタイプを選択す る事ができますが、これではオリジナルでは ありません。皆さんは自分自身が屋号であり、 シンボルマークなのです。オリジナルデザイ ンのブログで情報を発信していく事はとても

大事な事です。活動の範囲が広がれば広がる ほど、こういった部分も意識しなくてはなり ません。

レッスンで、ファッション、髪型、化粧な どを意識するのと同じです。

#### ■デザイン+システム設定

しかし、自分でデザインを考えるのはとて も難しい事です。ここは、プロに任せるべき

ただし、自分のイメージやカラーをデザイ ナーにしっかり伝えて、それを反映できるデ ザインが必要です。

尚且つ目的がブログ用ですから、ブログに デザインを適用するために、ブログのシステ ムが解っていないとカスタマイズ出来ないわ けです。更に(専門的な話になりますが)ブ ログシステムを理解していても、システムの 中に入ってカスタマイズできる権限を持って いないとダメなわけです。そこまでのサポー

トが有ると助かりますね。

- ●あなたのブログとすぐわかりますか?
- ●ブログのタイトル看板画像だけ作っても らっても、ブログに反映できますか?
- ●また、オリジナル看板の下は、デザイン 的にバランスが取れていますか?

つまり「デザイン」が出来て、その「ブロ グのシステムを理解している」そして「カス タマイズ出来る権限」を持っている。この3 つが必要なわけです。

オススメのブログサービスが「ブログFiT ポータルサイト」です。「ブログFiT」では専 属デザイナーが皆さんの嗜好を聞いた上でデ ザインします。とても評判が良いようです。 参考に「ブログFiT」の案内ページ:

#### http://cds.blogfit.ip/

しかも最初の設定を済ませてすぐ使える状 態でブログを開诵します。イイですよ!



#### Profile 梅村隆

現役中に起業し、インス 15年を経て本格的に会社経営に乗り出 す。現役時の経験や視点を活かし「フィ ルトネスインストラクターのために」 ションセプトに事業展開中。あくまで "独自路線でいく"をモットーに奮闘中。



詳細は、ブログをご覧下さい⇒NEXT連動ブログ http://skillup.blogfit.ip

#### ピラティス石川の

皆様、ご無沙汰しちゃってすみませんっ。 あと2週間で年越しちゃうのね~~~!と

先月の渡米でパスポートを切り替えました。古びてグシャグシャのパスポートを 見ながら、コイツと共にこの5年間走って来たんだな~って思うと少しオセンチ モードに(笑)

以前から勉強していたピラティスに加え、新たなボディワーク(YAMUNA ね!)の勉強を始める決心をした5年前。その時は、これから学び始める嬉しさ

> 「いったいいくらかかるの~?!」 「自分はどうなっていっちゃうの~??」

でもでも、初めてヤムナスタジオを紹介され(なんと!! NY在住の五十嵐裕ちゃんに勧められたのがきっか けなんですっ)、ボディロジックのセッションを受けた 今回は47個 |のスタンプ!をお届けします♥

時のあの感覚が忘れられなくて。「毎日こうしていたい」って感 じたあの感覚が忘れられなくて。。

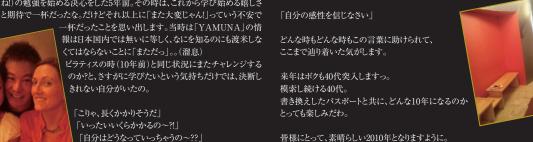
「自分を癒せる自分になりたい」 この気持ちだけで突っ走ってきちゃった5年間。

とはいえ、セラピーを学ぶうえで必要な知識量は、とてつもな く多く深いものでした。知識量に次いで、セラピストとしての経験値も要求され ます。

セラピスト、医療従事者の9名で学んだ2年半。言葉や知識に何度も攻撃され ましたが、そのたびにYAMUNAがボクに掛けてくれた言葉は、

@今回は10年用にしましたが、その前は5年用。切り替えする際には、5年間 で何個の「出国」!の印が押されてるのか、数えてみました。

合計:47個!!!! (ま~恐ろしいっつ。つうか新記録かも?)



経済産業省認定 新連携事業

## 全国の医療従事者の声により ストレッチポールが改良されて新登場 -



製造·販売元

#### 株式会社 LPN

〒464-0067 名古屋市千種区池下 1-9-16 TEL:052-757-4665 / FAX:052-757-4666 ホームページ http://lpn-sp.co.jp

この製品は中小企業庁が推進する新連携事業に認定されました

連携会社コア企業 株式会社 LPN 共和ゴム 株式会社

retchPole®

の介護予防指導や地域における健康づ ラインが出されています。健康運動指導 ます。このような日常生活における身体 り普段の日常生活で少しでも体を動か ネスクラブのパーソナルトレーニング等で 活動や生活習慣の改善を指導する場合 すことをお手伝いすることが必要になり も活躍しています。 くり活動など公共的な仕事や、フィット 士は、特定保健指導だけでなく、高齢者 することが望ましいと厚労省からガイド には、健康運動指導士の有資格者が担当 となった場合には、運動の一歩手前、つま ます。また、運動が苦手な人が指導対象 することになりますが、これは運動指導 だけでなく、食生活の指導も必要になり う事業では、生活習慣改善のお手伝いを

体が参画する場合、前項の通り健康運 営者にどのようなメリットがあります ――では、健康運動指導士がいると、経

動指導士の資格保持者の配属が必要で 特定保健指導の事業に企業や団

が、現在ルネサンスではどのくらいの お一人お一人、個別にお客様へのマンツーマ 運動指導士が必要になるかと思います も行っています。フィットネスクラブでは ン指導も行います。 ――そうしますと、全国的に沢山の健康

株式会社ルネサンス ルスケア企画部長

鈴木有加里さん

健康運動指導士 ヘルスケアトレーナー 介護予防主任運動指導員

動しています。社内で資格取得の奨励の ずつ配置し、常に一名は健康運動指導士 仕組みを整備し、今後、各クラブに3名 方々が活躍されていますか? がいる体制を構築したいと考えています。 年9月の試験に合格した者を除く)が稼 高崎 総勢で120名以上(2009 また、出張指導を行う際にも、健康運

株式会社ルネサンス 取締役執行役員

ヘルスケア事業部本部長

髙崎尚樹さん

動指導士の有資格者であることが、サー

しょうか。

自分の活躍の場を広げてみてはいかがで

動を起こそうというモチベーションにも繋 知識を学ぶことで、自分に自信がつき、行 い内容ですが、エビデンスに基いた豊富な 切なのだと思います。カリキュラムは幅広

がります。資格取得にチャレンジして、ご

利用いただく方々にも、質の高いサービス 予防だけでなく、フィットネスクラブをご く配属することにより、保健指導や介護 者資格の中では、最も信頼性が高いと思 取得のハードルも高く、数多い運動指導 めの試験制度も完備されています。資格 の質の担保という面でも重要です。官民 をご提供できると考えています。 います。そのような健康運動指導士を多 ストの内容も深く、厳正な資格取得のた ともに高いレベルで維持されており、テキ 導士という資格は、受講する講義の質量 は身体に関わる資格の中で、健康運動指 あわせ150種類近くある健康もしく す。また、ルネサンスが提供するサービス

士の方が活躍されていると伺いました。

-ルネサンスでは多くの健康運動指導

なぜ今、健康運動指導士が必要で、どの

ような場面で活躍されていますか?

特定保健指導(メタボ対策)とい

資格ということですね。では具体的に、 てお伺いできますか? ――それだけの知識とスキルが身に付く 康運動指導士を活用した事業につい

り指導を行う場合もあります。 導士が集団指導という形態で健康づく を御利用いただく場合に健康運動指導 ける特定保健指導を受託する事業では は、地域の住民の方々等に、健康運動指 ます。また、広い意味での健康づくりで 契約先に出張したり、フィットネスクラブ 士の有資格者が、対象者を御指導いたし 健康保険組合や自治体国保にお

業や店舗等で保健指導・介護予防事業 指導者が出かけていくケースでは、企

者の活躍の場を広げるよう新たなビジ 性に繋がっていますので、さらに資格取得 ヒスの質を担保でき、お客様からの信



研修も行い、生活習慣改善という大きな ンスでは、そういう方々にも、指導方法の や、指導スキルに磨きをかけることが大 セージをお願いします。 導が苦手な方もおられますので、ルネサ 鈴木 私は、資格取得のために学ぶ課程 領域で活動していだけるようお手伝いし わけではありません。 ――最後に、取得を考えている方にメッ 中には、指導実績の少ない方や集団指

私は、資格取得のために学ぶ課程や、 指導スキルに磨きをかけることが大切なのだと思います。

庭があって職場を離れた方や、通常は管

健康運動指導士の取得者は、家

運動指導士としての仕事だけをしている

ナーの仕事が本業の方など様々で、健康 フィットネスインストラクターやトレー 理栄養士や保健師として働いている方、

健康運動指導 健康づくりのための安全で効果的な運動指導の専門家は



自分の健康は自分でつくろう。

体力づくり事業財団

TEL 03-6430-9115 FAX 03-6430-9215

されていない方の活躍の場も増えてい

るということですね。

ネスモデルの検討・展開も進めています。

――逆に、資格取得者の中でお仕事には

詳細は健康ネット

検索

小ネスジョブアクセスNo. N3407Y www.fitnessjob.jp 次の自分へ!





今、キャリアアップを目指す トレーナーにヒットする!

# 求人・養成コース 情報特集



パーソナルトレーニングの指導者を目指す方や キャリアアップを目指す方必見の求人・養成情報特集です。 現状に満足していない、あなたにピッタリの情報が沢山あります!

P44~/ 求人 | 養成 | 求人・養成コース特集

P53~ / 求人 求人

この特集ページ及び求人・養成情報はホームページ・モバイルからも ご覧いただくことができ、応募ができます。

HPでご覧になる方は…「 www.fitnessjob.jp ヘアクセス、または

フィットネスジョブ

検索

まずはQRコードで お試しください



メールマガジンで求人情報、養成コース等の

最新情報を配信中です



# Find your-self



ですか?

·何故LAV

A で。

何故正社員なの

かったお客様が、しっかり

た。レコード会社に勤務しながら、

もともと私は、LAVAの会員でし

# 「情熱」をかける大好きなシゴト。 自分の将来像がLAVAで見えた!!

でした。 けました。仕事がお休みの日に少し 葉、『好きを仕事にする情熱を大切に 見た時にHPから飛び込んできた言 レッスンを担当できれば…という気持 ルのインストラクター養成コースを受 らにヨガを深めたいとLAVAスクー したい』という言葉にピンときて、イ ンストラクターになろうと決めたので 今は、本当に良かったと思って しかし、LAVAのホームページを LAVA以外では考えられません

ます。 難しさを感じます。 ように伝えるべきか、 様に対し、どんな言葉を使って、どの ――仕事を通して、一番大変なことは? 様々なスキルや経験値を持ったお客 その言葉選びの

るとは限りません。普段運動をしない 様々。お客様が同じように理解してい も、お客様によって受けとめ方が 理解していただくために゛どう伝える しゃいます。カラダの使い方を楽しく にカラダを動かすと難しい』とおっ か、が一番の課題です。 ーこれは嬉しい!という事は? 『膝を伸ばす』という言葉ひとつで 『頭では理解できていても実際 いと思っています。 くかがポイントです。 いかに社員としての立場を築いてい 将来どんな風になりたいですか?

ようになった!』などお客様の変化し 『始めはできなかったポーズができる るようにこれからもますますの努力が 必要です。私がそうだったように、 の経験を沢山積んで、さらに認められ レーナーになりたいです。 私が卒業したLAVAスクールのト もちろん、インストラクターとして

場にいるとそういった素晴 て床に手がついたり…。 なったり、柔軟性が高まっ とポーズを取れるように が出来ます。 らしい場面に立ち会うこと お客様の一つ一つの変化

いこと・やりがいのあるこ もの凄く嬉しいものな 指導以外の仕事で、

向かって高め合える関係でいなければ は何が必要か?』という共通の目標に ては指導するインストラクターがアル てアルバイトスタッフで す。しかし、お客様にとっ 『もっとお客様に喜んでもらうために 店舗では、私以外はすべ イトか正社員かは関係ないので、

で、何かを言って伝えるのではなく、数・今のスタジオでの経歴は浅いの 自分が働いている姿勢を見せるしかな 私の場合、インストラクターの年 何かを言って伝えるのではなく、 動かし方だけではなく、精神的な心の たい一心で頑張っています! ル生の夢をサポートできる先生になり 癒しも与えられるような存在になりた 仕事を終えたOLのお客様へ、身体の 標は、家事を終えた主婦のお客様、お インストラクターとしての身近な目

える会社— いと思っています。 ―自分のやる気次第でチャンスがもら \*

自分から動く為には、〝情熱〟が必要 えられることはない、そういった場な です。せっかく自分自身が見つけた のでやりがいがとてもあります。 『好き』な仕事。さらに新しい自分 逆に言えば、自分から動かないと与 ココで見つけて下さい。



木村麻衣子さん 専門職正社員インストラク ターとして、神奈川エリアを 担当

#### 募集要項

N3413A www.fitnessjob.jp

募集職種名 店舗インストラクター、店舗トレーナー お客様へのレッスン提供・受付業務・店舗 運営業務全般

募集人員 20名

応募資格 未経験可 勤務地 東京都、神奈川、千葉、埼玉にある店舗

勤務時間

休日 給与など

7:00~23:00(シフト制・実働8時間) 週休2日制の変形労働時間制 正社員:月給17万~30万(試用期間15万~) アルバイト: 時給980円~+レッスン手当

て(800円~)(試用期間900円)

待遇

強い希望を持って勉強しているスクー

カインストラクターになりたいという

交通費支給、社会保険完備、制服貸与、業績 賞与、住宅手当(社内規定による)※正社員のみ 新人研修・合宿研修・継続研修等の各種研修

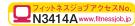
研修制度 制度をご用意

応募方法 メールもしくは電話にてご応募下さい。 後日、実技兼説明会を行います。

アルバイトのインストラクターも同時募集中!

弊社は、12月26日(土)より1月3日(日)まで年末年始休業とさせていただきます。 、メールでのご応募は通常通りご利用いただけますのでよろしくお願い申し上げます







コナミスポーツクラブでは、お客様にそれぞれの目的に合ったトレーニングを行っていただくため、 専門的知識を持ったパーソナルトレーナーを各施設にて募集しております。 あなたの経験を活かしてコナミスポーツクラブで活躍してみませんか?

募集職種 パーソナルトレーナー

地 域 全国 ※一部の地域を除く。

給与など 売上按分制(売上の70%) /業務委託契約 ※詳しくは、(株) コナミスポーツ&ライフHPにてご確認ください。

**待 遇** 交通費支給

応募方法 (株)コナミスポーツ&ライフHPからエントリーください。折り返し詳細をご連絡致します。

www.konamisportsandlife.co.jp

資格など 1.スポーツ指導歴1年以上

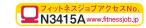
2. CPR関連(心肺蘇生法)資格を取得している

3. ACSM·NSCA·健康運動指導士·健康運動実践指導者などの

運動指導ライセンスを取得している

仕事内容 パーソナルトレーナー業務

### 株式会社コナミスポーツ&ライフ パーソナルトレーナー事務局



# MM Begin

スタジオ オーディション

横浜最大級のフィットネスクラブ誕生! 2010年4月3日(土)オープンにつき

スタジオオーディションを開催します!

Begin

施設名 | みなとみらいフィットネスクラブ ビギン 施設住所 | 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-7 TOCみなとみらい7・8F



幅40mのパノラマビュー



横浜エリア最大級



桜木町駅徒歩1分

日 時

①2010年1月31日(日)

A:エアロビクス 10:00~13:00 B:アクアビクス 15:00~17:00 C:ヨガ・ピラティス 18:00~20:00

②2010年2月1日(月)

D:その他特殊プログラム15:00~18:00 ※募集ジャンル参照

定 員 A:25名

A:25名 B:15名 C:15名 D:20名

募集ジャンル

エアロビクス・ステップ・アクアビクス・ヨガ・ピラティス・太極拳・気功・HIPHOP・バレエ・ジャズダンス・フラダンス・ZUMBA(プレコリオ全般)

オーディション方法

1次 書類選考

2次 リード(リード方法は後日伝えます)

3次 面接

場所

**ROX FITNESS CLUB begin** 

〒111-0032東京都台東区浅草1-25-15浅草ROX8・9階 tel: 03-3836-7711 ①第1スタジオ ②第2スタジオ

応募方法

メールでのエントリー後、履歴書をご送付ください。確認後、こちらからご連絡いたします。

応募先: MM Begin開業準備室 メールアドレス: recruit@mm-begin.com

応募条件

●明るく元気で、スタッフ全員協力し合い、お店を盛り上げる熱意のある方

●接客の好きな方

●運営方針に賛同していただける方

\*マシンジム・スイミング・フロントのアルバイトスタッフも合わせて募集中。くわしくはお問い合わせください。

# ()() オーディション開催!

instructor

## インストラクターオーディション

2010年2月6日(+)港北店

18:30~20:00 : エアロ·STEP(受付18:00-19:30~21:00 ダンス系(受付19:00~)

20:30~21:30 アクア(受付20:00~)

2010年**2月7日**(日) OASIS RAFEEL

19:30~21:30

18:00~19:30 : エアロ STEP(受付17:30~) ダンス系(受付19:00~)

20:00~21:00 アクア(受付19:30~)

募集カテゴリー
エアロ・STEP・アクアビクス・ベリーダンス・フラダンスのみ

多摩川、川口、新宿、浦和、武蔵小杉、本厚木、青山、武蔵小金井、聖路加、金町、十条、南大沢、 横須賀、港北、本駒込、RAFEEL(恵比寿)、雪谷、戸塚

応募締切

2010年 1月 13日(水)履歴書必着

1次審查:書類選考 (1次審查合格後)2次審查:実技

必ず経歴·指導希望カテゴリー·指導可能時間·実技日程希望日を記載し、バストアップ写真を同封してください。

personal trainer

## パーソナルトレーナーオーディション

パーソナルトレーナー大募集中につきオーディション開催

職種

パーソナルトレーナー

応募資格

パーソナル指導暦1年以上、 救命救急法の講習を受講されている方

勤務地

オアシス各店32店舗

(東京、埼玉、神奈川、大阪、兵庫、広島)

報酬·処遇

歩合制の業務委託契約(売上の80%)

採用方法

面接、スキルチェックなど

応募方法

弊社HPからエントリーしてください。 折り返しオーディションの詳細をご連絡いたします。



インストラクター・パーソナルトレーナーオーディションの さらに詳しい情報はWebでもご覧になれます。

オアシス オーディション



モバイルの方は QRコードからどうぞ



お申し込み お問い合わせ

#### (株)東急スポーツオアシス

フィットネスカレッジ受付係 〒154-0023東京都世田谷区若林1-18-10 みかみビル8F



## SPORTS CLUB BIGBANG

## スタジォインストラクターオーディション開催!

ゲオフィットネス、ビッグバンスポーツクラブで一緒に働きませんか?

芽集種目 エアロビクス、ステップ、ヨガ、ピラティス、バレエ、格闘技系、 カルチャー系、アクアビクス、オリジナルレッスンなど

給与など

フィーはオーディションにより決定します。交通費別途支給

実技(レッスン前トークと5分程度のメインパート)・面接 ※音源(CD・MD・カセット)はご準備ください。また、店舗により使用できる音源が 異なりますので事前にご確認ください。

応募方法

×ールにてご応募のうえ、希望する会場へ、希望日程を明記し、 メールに(こルティン)。 履歴書(写真貼付)ご郵送ください

#### ディレクター (チーフインストラクター)も 同時募集中です!!

お客さまに喜んでいただけるプログラム作りや新しいプログラム作りを、ご自分のキャ リアアップにはもちろん、あなたの新たな可 能性を私たちゲオフィットネスと共に見つ

オーディション日程 ※応募人数等、諸事情により場所、日時が変更となる場合がございます。また、オーディション日程・時間などが合わない 場合など、ご不明な点がございましたら、各会場の担当者までお問い合わせください。

店舗	開催日時	電話番号	担当
ゲオフィットネス 青森浜田店	1月24日(日)19:00~	017-762-3581	竹縄·神谷
ゲオフィットネス 秋田広面店	1月23日(土)19:30~	018-884-0136	田村·渡辺
ゲオフィットネス 郡山	1月31日(日)15:00~、18:00~ 2月6日(土)19:00~		荒井·高森
ビッグバンスポーツクラブ 新所沢	1月31日(日)18:30~ 2月14日(日)18:30~		
ビッグバンスポーツクラブ サンモール旭店・銚子店	1月17日(日)16:30~ ※実施場所:旭店	旭:0479-63-5477 銚子:0479-22-8181	増田·福元 池田·福元
ゲオフィットネス 津店	2月7日(日)17:00~	059-238-5525	背戸·及川
ゲオフィットネス 桑名店	1月31日(日)18:00~	0594-33-1071	倉世古·及川
ゲオフィットネス 可児店	1月31日(日)19:00~	0574-60-3276	高橋·丸山
ゲオフィットネス 福知山店	2月20日(土)13:30~	0773-20-1251	中島·原·高橋
ゲオフィットネス 小倉店・小倉南店	2月7日(日)17:00~	小倉:093-513-7800 小倉南:093-474-5538	田渕·黒田(洋) 伊東·野口

## 内部体制強化に伴い 正社員・契約社員も同時募集!

募集形態 正社員、契約社員

ジム・スイミングスタッフ 種

募集人員 若干名

月間168~176時間の店舗営業時間内 勤務時間 フレックスタイム制

В 週休2日

給与など スキル・経験により応相談

遇 交通費、社内規定に準じて支給。社保 完備。有給休暇あり

研修制度 社内研修あり 応募方法

履歴書・職務経歴書を株式会社ゲオ

ディノスまで郵送

ゲオフィットネス/福岡(小倉南)、三重 (津、桑名)、岐阜(可児)、静岡(富士)、 福島(郡山)、秋田(秋田広面)、青森 (青森浜田)

> ビッグバンスポーツ/福岡(小倉)、埼玉 (新所沢)、千葉(旭、銚子)

資格など ①経験者優遇 ②スタジオレッスン、ス イミング指導暦のある方優遇、特にレス ミルズプログラム(旧BTS)経験者優遇

仕事内容 ①フィットネス部門のマネジメント ②マシンジム、プールでの接客指導





株式会社ゲオディノス 〒486-0918 愛知県春日井市如意申町5-11-3 ゲオ春日井店3F 担当:フィットネス採用係 TEL:0568-33-3770

#### 求人 東京

N3418A www.fitnessjob.jp

#### 「ワークアウト」を通じた 社会貢献にチャレンジ したい方大歓迎!

莫隼 人昌 5~6名

週3回以上、シフト制 勤務時間 8:30~23:30の間で、

実働労働時間5~7.5時間

日 休館日(毎週木曜日)のほかに、 シフト制、応相談

給与など 900円/時

(研修期間 3ヶ月850円) アルバイト3ヶ月以上で正社員 登用もあり

(※給与:当社規定による)。

社員登用制度有、昇給、交通 費支給、制服貸与、施設無料 利用可

研修制度 あり

応募方法 まずは電話かメールでご連絡 下さい。面接日時を決めてお

話を聞かせて頂きます MODERNO阿佐ヶ谷店 勤務地 ・当社理念に賛同いただける方 採用条件

・タバコを吸わない方 ・体を動かすことを実践し続け

ていける方 仕事内容 トレーニング指導 フロント業務

#### **MODERNO**

東京都杉並区阿佐谷北2-13-2 阿佐谷駅前北口ビル3F TEL:03-5327-5831

mail:ke-inoue@sanritsu-kakou.co.jp 担当者:井 L

HP:http://moderno-web.com/

会員の皆様と、スタッフと、 一緒に笑っていい汗流しませんか? やりがいが喜びに。

きっと成長した一年後の貴方がいます。



MODERNO阿佐ヶ谷では、

運動と人との出会いを通じて、関わる全ての方 に運動の習慣化を実現します。

そして、私たちはクラブを愛し誇りを持って業務 を遂行し、お客様に常に敬意を持ち個人として 接しています。

また、共に働く仲間に対しても感謝の気持ちを 持って接します。

だから、笑顔で楽しく働くことができる。 是非一緒に、MODERNO阿佐ヶ谷で働きましょう!





求人

兵庫



#### ジム&スタジオ型施設で話題の 「フィットネス&スパ VIVA板宿」 のスタジオマネージャー募集!!

スタジオのプログラム編成、インストラクターのオーディション、 査定が主な業務です。やりがいのある仕事をお任せします!

スタジオマネージャー

募集人数 1名

勤務時間 9:00~23:30の間で9時間勤務

(上記内1時間休みを含む) 调休2日~(年間105日)

В 給与など 月給18万円~ 施設利用可

研修制度 あり

勤務地

資格など

仕事内容

応募方法 下記連絡先まで電話の後、履 歴書(写真貼付)を送付してくだ さい。後日面接を致します

神戸市須磨区板宿 スタジオレッスンのできる方優遇 スタジオのプログラム編成、イン ストラクターのオーディション、

査定 他









#### 株式会社ビバ

〒600-8302 京都市下京区新町通五条下る蛭子町107-3 京都長谷ビル4F TEL:075-344-7210 FAX:075-344-7220 mail:s.nagahama@viva-sa.com

兵庫·京都·大阪

N3422A www.fitnessjob.jp

書類審査·実技

応相談

により決定

兵庫、京都、大阪

経験・能力に応じて当社規定

事前に履歴書に希望日程・受

講種目を記入のうえ、ご郵送下

※交通費は、全額支給

### セントラルスポーツ インストラクターオーディション開催!!

**★エアロビクス/ステップ/ヨガ/ダンス/アクアビクス★** 

勤務地

担当時期

レッスンフィー

応募方法

②1月26日(火) 16:00~ ③1月31日(日) 18:30~

①セントラルフィットネスクラブ 新大阪

②セントラルウェルネスクラブ ココエあまがさき

③セントラルフィットネスクラブ 都鳥

¥2,100(1種目) 参 加 費







#### セントラルウェルネスクラブココエあまがさき

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江1-2-3 TEL:06-4960-4101 担当:大谷

求人

東京·神奈川·埼玉·千葉

N3419A www.fitnessjob.jp

### 株式会社K2I2 アクアパーソナルトレーナー募集中!!

大手フィットネスクラブ

(アクアパーソナルトレーナー・スイミングインストラクター)

パーソナルトレーナーという仕事は、人から直接感謝の言葉を頂けたり、自分自 身を成長させたりと非常にやり甲斐のある仕事です。

しかし、一人でやるとなると全て自分自身でやらなければなりません。

これは思っているよりかなり大変です。皆さんが働く環境はK2I2が用意します。 熱い人、本気の人、何がなんでもやり通す志の高い人。

是非一緒に働きましょう!

職 種 名 アクアパーソナルトレーナー スイミングインストラクター パーソナルトレーナ

アクアパーソナルトレーナー 仕事内容 スイミングインストラクター パーソナルトレーナー

募集人員 20名

応募資格 ①スイミングコーチ経験のある方

②競泳経験があり、スイミング 指導に興味がある方 ③競泳経験が有り、子供が好

きな方 ④指導資格の有する方

⑤フィットネスクラブなどでの 勤務経験がありパーソナル トレーナーに興味のある方

勤務地 東京都、神奈川県、埼玉県、千 葉県

勒務時間 希望シフト制 В 応相談

経験・能力により決定 給与など 遇 会社寮完備

研修制度 無料研修・フォローUP有り 電話又は、メールでご連絡後に 応募方法 郵送で履歴書(写真添付つき)

を郵送下さい





#### 株式会社 K2I2(ケイツーアイツー)

〒194-0041 東京都町田市玉川学園5-14-28 スペースKURIRI TEL/FAX:042-729-0675 mail:info@k2i2.co.jp 担当:採用担当者

愛知·岐阜·京都·滋賀

N3421 A www.fitnessjob.jp

#### 店舗拡大につき、運営管理者・指導者大募集!

コパンでは、全てがオリジナル!貴方のやる気が会社を動かします。 トレーナーを目指す方~経験者まで、

それぞれの分野で皆様の「力」を発揮して下さい。

心身の健康は「快食」「快眠」…そして適度な運動が必要とされています。健康維持の 為には、ライフスタイルの改善が求められ、その選択肢の1つとしてスポーツクラブをご 利用する方々が増えています。お客様が健やかに愉しんで頂ける時間と空間を創り出すス タッフに貴方も加わりませんか! 更にコパンはスポーツクラブ以外にもスイミング教室・体操教室・ダイビング・エステティシャン・サッカー事業・ボクシングジム・公共施設(指 定管理)・カルチャースクール・ドックメディネス・宿泊施設等の運営を行っております。様々 なステージで皆様のご応募お待ち致しております。(あなたのステージがきっと見つかる ハズ!!)

待

募集職種 ■ジムスタッフ運営・管理・指導

■スタジオ・アクアインストラクター

■店舗スタッフ(フロント・マシン・プール) ■パーソナルトレーナ

■加圧トレーナー

正社員・契約社員、フリー、アル 募集形態

バイト・パート

墓隼人数 多数 勤務時間 勤務形態・勤務地により変動 週休2日(契約形態により変動) н

給与など 【アルバイト】各店舗により異な

る(例:栄店→時給1,000円~)

※研修期間あり180Hまたは 3ヶ月) 【社員】応相談

詳細面談(月給・時給・業務形 遇

態等)※経験者優遇 電話連絡後、履歴書を送付願 応募方法 います

名古屋市内 愛知県·岐阜県· 勤務地 京都府·滋賀県

資格など 有資格者

トレーナー業務全般・運営管理・ 仕事内容 スタジオプログラム管理等



#### スタジオオーディション 随時開催!!

アディダスショップ・ プログラム提携店の為、 商品割引あり!

#### 株式会社コパン

〒460-0004 名古屋市中区新栄町2-9スカイオアシス栄ビル12F TEL:052-963-0369 担当:野澤 mail:nozawa@copin.co.jp

## A·CORE 第1回 スタジオアコア・オフィシャルトレーナー養成スクール

# Royal Pilates Teacher's Training Course

certified by Dreas Reyneke 開催のお知らせ

バレエ・ピラティスの第一人者ドレアス・レイネケ氏監修の養成スクール、日本初開催し、

各コースの授業料、年間スケジュールなど詳しくはスタジオアコア・トレーナー養成事業部(03-5468-0475)までお問い合わせください。



監修 ドレアス・レイネケ (Dreas Revneke) 英国のピラティス指導やバレエピラティスの第一人者。 のダンサー、世界的な俳優などから幅広く信頼されており、現在も多くの人たちを指導している。

#### スケジュール

2009年 12月25日(金) 申し込みスタート

4月29日(木·祝)~ 各コースが スタートします

2010年1月8日(金)19:00~ ドレアス・レイケネ氏を迎え、 スタジオ・アコア -ングパーテイ開催!



#### 各コースのご案内

スタジオアコアでは3つのオフィシャルトレーナー養成スクールを実施いたします。 Ⅰ.本コース(約12ヶ月間)

的なエクササイズの指導法も含まれ、より安全で質の高い指導を目指すために応用解剖学・生理学、身体や動きの仕組み、他 のボディーワークなどの講義も含まれます。

#### $oldsymbol{2}$ .アップグレードコース(約 $oldsymbol{8}$ ヶ月間)

版にマシンもしくはマットピラティスライセンスを取得されているトレーナーの方を対象とし、ピラティストレーナーとしてのスキル の向上を目指します。コースでは、リフォーマー、キャディラック、チェアー、バレルなどのピラティス専門の機械及びその他の器 具を使用したプログラムの組み立て法及び指導方法を学びます。実際に指導現場で必要とされる発展的な指導法、より安全 で質の高い指導を目指すために応用解剖学・生理学・身体や動きの仕組みなど、あらゆるカスタムメイドプログラムに必要な知識を活かした指導法の習得をねらいとします。

#### 3.マットワークコース(約6ヶ月間)

ピラティス指導の基礎であり且つ根幹であるマットワークについて知識を習得し、全般的な指導技術を身に付けマットワークス キルの修了を目指します。バレエを中心としたダンスパフォーマンスの向上のため、ご自身でピラティスを学習しスキルアップを 図る自己啓発を望む方、バレエスクール講師などダンスレッスンを担当されている方がピラティスの本質を学び、ご自身のクラ スに活かしたい方などを対象としたクラスです。また、本コースやアップグレードコースにステップアップしていくためのコースに

株式会社アコア

〒107-0062 東京都港区南青山5-5-2 3F URL: http://www.a-core.net TEL:03-5468-0475 FAX:03-5468-0476

## パーソナルトレーナーを目指す方必見! 東京療術学院の

アドヴァンストレーナー総合コースでは、 『療術』×『NESTA』資格が取得できます

- 子供から高齢者を含む一般の人々 のパーソナルケアを対象に、あらゆるプログラムの作成及び指導を行うた めの養成講座です。
- 個人の特性やライフスタイルに合わ せてマンツーマンの個人指導からチ ームや団体の集団指導ができ、スポ ーツ選手には競技能力向上を目的 としたトレーナーの役割を兼ねた新し い施療家として活躍できます。
- 「アドヴァンストレーナー総合コース では、その実務に必要とされる実践 的で高度な専門知識・理論・技術 を、基礎から幅広く修得することがで
- 独立した専門職としての活動がで き、手技療法(整体、カイロなど)、リ ハビリ、トレーニング、コンディショニング、ケア、運動医療(生活習慣病 等改善のためのカウンセリング・検 査・運動処方)等の仕事ができます。
- 多様な職域に対応できるため、医療 機関・施療院やスポーツクラブ・フィットネスクラブ・リラクゼーションサロン などで仕事に活かすこともできます。
- 今後少子高齢化社会において、ます ます社会的需要が高まる「パーソナ ルトレーナー」として、ケアから機能 回復さらに予防までの全体医療への 取り組みができます。

#### ●アドヴァンストレーナー総合コース科目

NESTA資格取得講座/テクニカルテービング/運動医療/フィジカルトレーニング スポーツコンディショニング(スポーツPNF)/PNF整体(リハビリPNF)(初級・アドヴ アンス) / 整体 / 学科(西洋医学・東洋医学)など

#### 資料請求・見学・体験のお申込み、お問い合わせはお気軽にどうぞ

0120-017-146 平日9:30~21:00 土日9:30~19:00 携帯・PHSからもご利用いただけます

http://www.ryojutsu.co.jp

〒151-0053東京都渋谷区代々木3-37-5 レインボービル1F・2F

癒すココロとチカラを育む



N3425Y

養成

神奈川

N3424Y www.fitnessjob.jp

## 第4回アウトドアフィットネス® Walk-Run インストラクター資格認定講習会

【開催日時】第2回2010年1月24日(日)

第3回2010年3月28日(日) 第4回2010年5月15日(土)

【会場】横浜市スポーツ医科学センター(NISSANスタジアム)

【料金】受講料:21,000円(1日間)

多岐に渡る知識や能力を求められるアウトドアフィットネス®の健全な 普及のために、当協会では各地で活躍できる人材の育成をしています。

認定団体 一般社団法人アウトドアフィッ トネス協会

①Walk-Run概論

②アウトドアリスクマネージメント

③フィットネス理論(運動処方/スポーツ傷害)

④Walk-Run指導概論(理論・ 実技) (ランニング、ウォーキン グ、ノルディックウォーキング) 試験/筆記試験





#### 一般社団法人 アウトドアフィットネス協会 TEL:045-633-2699

HP:http://www.outdoorfitness.or.jp/ mail:info@outdoorfitness.or.jp

#### ● 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

#### 既存資格保有者对象 特別認定講習会開催



皆さまのご要望にお応えして、このたび追加開催が決定致しました!

4つのいずれかの資格を お持ちの方は、1日の講習で JATI-ATI資格取得が可能!

- **ONSCA-CSCS**
- **ONSCA-CPT**
- ●健康運動指導士
- 4ついずれかの資格を保有 もしくは過去に取得した 経緯があり、
- 3年以上の指導実績のある方
- ●スポーツプログラマ-

#### ◎開催日程

日程	会場
2010年2月13日	福岡
2010年2月20日	北海道
2010年3月20日	愛知
2010年3月27日	東京

※日程は変更になる場合がございますのでご了承ください。

◎講師



長谷川裕 JATI理事 能谷大学スポーツサイエンスコージ 教授 (JATI-AATI)



有賀誠司 JATI理事 東海大学 スポーツ医学研究所 教授 (JATI-AATI)



一 管野昌明 JATI理事 愛知学院大学 ラグビー部 コンディショニング ディレクター (JATI-AATI)

◎ 詳細は JATI オフィシャルサイト、または下記までお問い合わせください。

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会 〒105-0014 東京都港区芝 3-17-15 クリエート三田ビル

TEL.03-3868-0213 FAX.03-3453-8590 http://www.jati.jp/

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3427Y www.fitnessjob.jp

#### 【NSCA ジャパン主催 ワークショップ】

◆日 時:2010年1月11日(月·祝) ①10:30~12:00 ②13:00~16:00

◆会 場:青山学院大学 6号館621教室(東京都渋谷区渋谷4-4-25)

**師:午前…深代千之**, PhD(東京大学大学院 総合文化研究科教授) **午後…Avery Faigenbaum**, EdD, CSCS (The College of New Jersey、前米国NSCA副理事長)

#### ①**『発育期のトレーニング』**(10:30~12:00) 深代千之, PhD

健やかな身体を育むために、発達させるべき3要素は、巧みさ・ねばり強さ・力強さであり、身体機能としてはそれぞれ脳神経系・呼吸循環系・筋骨格系が司る。特に発育期にある子どものトレーニングでは、身体の巧みさ(手先の器用さ、身体全体の器用さ)の獲得が重要である。

本講演では、巧みさの獲得 について、従来の研究でわ かってきたことを基に、どの ように行ったらよいかという システム構成についての自論 を話してみたい。



② **Long-term Athletic Development : Where**Do We Go From Here ? (13:00 ~ 16:00)

Avery Faigenbaum, EdD

長期的な競技力の向上計画(LTAD)はパフォーマンスの最適化、スポーツ傷害のリスクの減少、"ドロップアウト"の可能性を少なくすること、潜在能力を最大限に高めたエリートレベルのアスリートの輩出に必要である。本講

演では、幼少期~青年期のアスリートの成長段階について講義する。人の発育・発達に基づいたLTADモデルを概説し、学校やスポーツセンターにおけるアスリートを中心としたLTADプログラムの実施のための提案を探る。



ジュニアアスリート指導に携わっている方、 目指している方はぜひご参加ください!



詳細はホームページをご覧ください。 http://www.nsca-japan.or.jp

養成



## 高齢者体力つくり支援士資格検定講習会

~高齢者の健康づくりを、運動を通じて専門的にサポートする指導者を育成します~





竹尾吉枝

田中喜代次 院·教授



謙

石井直方

#### 開 催 B 程

#### 2010年2月27日(土)~3月3日(水)全5日間

※最終日に検定試験を実施いたします

容 高齢者運動・健康支援の第一線で活躍されている講師を 迎え、高齢者に対する最適且つ的確な運動指導(生活支 援)のあり方を学び、即実践で役立てることができるよう な講習内容で構成されています

※資格有効期間は4年間(更新制)です。

横浜市スポーツ医科学センター他 슺

田中喜代次·石井直方·竹尾吉枝 他

金 12万円(税込)※登録料別途 主催団体 財団法人体力つくり指導協会

申込期間 平成21年12月7日(月)~平成22年2月5日(金)



## 財団法人体力つくり指導協会 高齢者体力つくり支援士事務局

〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1 ガーデンタワーズ サンライズタワー1階 TEL:03-5858-2100 mail:infodesk@sien.gr.jp HP:http://www.sien.gr.jp/ 担当:佳山/加藤

#### 東京·大阪·福井

N3430Y www.fitnessjob.jp

メンタルパワーパートナー®養成講座 心のスキルアップで、「また逢いたい」指導者になる。

メンタルのアプローチを学びませんか? あなたの知識や技術をどんなフィールドでも活かす方法があります。

コースタ称 開催日時

#### メンタルパワーパートナー®養成講座 ■本講座

①【プラクティショナーコース】 大阪会場:2010年4月10・11・12

日(土・日・月) ②【マスタープラクティショナーコース】 大阪会場:2月15·16日(月·火)3 月15·16日(月·火)4月19·20日 (月·火)5月11日(火)

森西 美香

信頼関係構築方法/行動変容、 コーチング技術/言語と神経、 言葉のしくみ/内的状態コント ロール方法/潜在、顕在意識活 用法/効果的な学びのシステム

①73,500円(テキスト・認定料込) ②183,000円(テキスト・認定料込)

締め切り 定員となり次第



office NEEDS TEL:090-2193-2904 (担当者直通) MEEDS mail:info@office-needs.com HP: http://www.office-needs.com

#### $oldsymbol{\mathsf{A}}$ THLETIC $oldsymbol{\mathsf{C}}$ ONDITIONING **COACHES ASSOCIATION**

アスレティックコンディショニングコーチズ協会 /ACCA

コンディショニングコーチ・ベーシックは 通信講座にてサポートしています

通信講座ですので、いつからでも受講できます

[受講科目] 解剖生理学基礎知識、スポーツ障害、RICE、スポーツ栄養学基礎知識、 イゼーションなど

[受講料] 50,000円

シックコースを合格すると、アドバンスコースに進むことができます。





mailwe! info@acc-a.com

〒173-0004 東京都板橋区板橋 1-46-1-BF1-1 TEL: 03-3963-7035 HP: http://www.acc-a.com/

#### 養成 東京



#### "走り方"を「伝える」、「教える」、「学ばせる」 ジョギングインストラクター資格認定講座

◆生涯スポーツとしての"走る"を指導するインストラクター養成の講座&資格認定

本講座は、ジョギング、ランニング指導に携わる方、またこれから指導者として学びたい が開催し、フェインス、ハーノン 用等に別った。 おんかり 間等 目とりくする たから 般愛好家までを対象とした、楽しく、安全に指導出来る一定の基準をマスターした指導者 (インストラクター) 認定講座です。 増え続けるジョギング、ランニング参加者ですが、まさに今から、これから始めてみたいという方をサポートできるインストラクター の育成を目指します。

◆第7期ジョギングインストラクター2級講座募集 短期集中コース開催日程(2010年)

Γ	開催日	時間	会場
Γ	①1月31日(日)or 2月14日(日)	9:30~17:30	協会事務局(SNS半蔵門オフィス)/皇居周辺
Γ	②2月7日(日) or 2月15日(日)	9:30~17:30	協会事務局(SNS半蔵門オフィス)/皇居周辺

受講資格

20歳以上の健康な方。講座全10単位14時

間を出席していただくこと

ジョギングの初歩であるウォーキング、走るた めの基本の姿勢作りやカラダ作り、ストレッ チ法を学び、指導する力を身につけます。 様々な実技ドリルを中心に、実践で指導で きるメソッドを理論と実技で確実にマス ター。自らも実践し無理なく安全にスクール 等での指導が出来るまでが目標となります。

講座受講料 認定試験料

68,775円(税込)テキスト代含む

12,600円(税込)

20名

登録認定手数料 18.600円(認定手数料12.600円+協会入会金 3.000円+協会年会費3.000円)

協会事務局(SNS半蔵門オフィス)/皇居周辺 (千鳥ヶ淵公園)※参加者が10名以上の場合、会 場の変更もあり。2級認定試験(東京)





2010年3月

大阪開催決定!

#### (社)日本ライフタイムスポーツ協会

〒102-0092 東京都千代田区隼町2-12

藤和半蔵門コープ208 (有)スポーツネットワークサービス内

TEL:03-6661-8969 FAX:03-5211-5219 mail:info@lifetime-sports.jp 本講座はランニング教室を展開する(有)スポーツネットワークサービスが運営しています。 申込みはホームページからhttp://lifetime-sports.jp

#### 宮城·東京·神奈川·埼玉·千葉·愛知·福岡·広島

## N3431 A www.fitnessjob.jp

#### 女性トレーナーも いきいきと活躍中です!

加圧パーソナルトレーナー 職種名 社員(契約社員、試用期間3か 業務形態 月、社会保険など加入)

仕事内容 加圧トレーニングの指導など

数名 募集人員

トレーニングやビューティに興味 応募資格 があり、やる気がある方。身体を 動かすのが好きで、トレー

の勉強をしたい方 9.00~22.00

勒務時間 (シフト制 実働8時間)

週休2日

(年末年始、有給休暇あり) 給与など 当社規定による(能力給あり・

資格手当:加圧資格代負担制 度あり)

ーキット系、ヨガ、ピラティスな どフィットネス指導経験者優遇

**交通費** 

(月額20,000円以内まで) 研修制度 加圧トレーニングの資格認定講

習を社内で行えます。加圧トレ ング資格取得者優遇。

メールにて連絡の上、履歴書 応募方法 (写真添付)を当社までお送り

下さい。書類選考後、こちらから 連絡させていただきます。 なお、ご提出いただいた履歴書 は返却いたしませんのでご了承

## 株式会社

東京都港区六本木7-8-12 ーボンビュービル6F mail:recruit@gnewc.jp

## 加圧資格講習開催

# 圧トレーナー 加圧 業務委託先 募集!





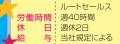
加圧資格代、会社が全額負担!

フロント希望の方も募集中

#### 営業スタッフ募集<正社員> \*男女問わず

スポーツウエア、用品等の卸売 主にスポーツクラブを対象にした

ルートヤールス



# 青山学院大学内フィットネスセンター

勤務場所: 青山学院大学相模原キャンパス内

種 ①フィットネスコーチ、ストレングスコーチ、

スタッフ募集(勤務時間曜日選択可)

アスレティックトレーナー研修生 ②グループエクササイズスタッフ(エアロビクス、ヨガなど)

容・学生、教職員、選手へのトレーニング指導 ショートプログラム各種実施/プロコーチ、トレーナー、管理栄養士在籍。

ールでお問い合わせください ※問い合わせ先は青山学院大学ではありません。

ジーズニューコンセプト

TEL:03-3722-7571 担当:横山

## 東京·神奈川·埼玉

N3433A www.fitnessjob.jp

加圧資格講習開催

(どの地域・場所でも可能です)

講師担当は加圧トレーニング教科書 「加圧トレーニングの理論と実践」の執筆者が担当 \*KAATSU TRAININGのロコマークは(独)サウスポーツブラザの登録商書です。 \*施肛トレニングは(独)サウスポーツブラザの商学の登録商書です。

-ソナルトレーナー, 整体師,

加圧講習を開催いたします。 まずは、お気軽にご連絡ください。

エステシャンなどを対象とした

加圧資格講習を承ります

## 株式会社オーエンス トレーナー・プールスタッフ大募集!!

明るい笑顔とガッツのある方大歓迎!

安心の公共施設で楽しく働きながらスキルアップが図れます。 健康の喜びを伝える心のこもったフィットネスを目指します。

仕事内容

トレーナー・プールスタッフ トレーニングルーム、プールでの

監視、教室指導(エアロなど)、

健康相談など

募集人員

日赤(水上安全救急法)救助員、健 応募資格 康運動指導士·実践指導者優遇

勤務地 ウェルネスエイジ(新宿区),小 岩アーバンプラザ(江戸川区)、 ウェルネス相模原(神奈川)、台 東区内区民館など、駒場体育

館(目黒区)、アクアパークにい がた(新潟)

東京都内各所·神奈川県内各

所の公共施設

勤務時間 8:30~22:30の中で4~8時間 シフト制による В

給与など 時給900円~1,200円 ※資格・経験考慮し当社規定に

より決定いたします 遇 交通費支給·制服貸与、社員登

用制度有り

研修制度 事前研修有り(時給800円) 電話もしくはメールにて連絡後 に履歴書を郵送して下さい。



#### 株式会社オーエンス スポーツ事業部

Q:O-ENCE

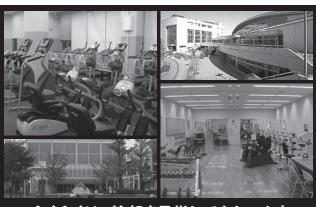
〒104-0045 東京都中央区築地4-1-17 銀座大野ビル TEL:03-3544-1551 FAX:03-3544-1560

担当:加藤 鳥村

#### 東京



## ニングジムスタッフ募集



#### ゆくゆくは、幹部を目指してもらいます

務 地:目黒区八雲、町田市成瀬、他

間: 9:00~22:30 シフト制

日:月8日 ローテーション、夏季・冬季休暇、有給休暇

[A]850~2,000円(社員登用制度あり) [社]18万~35万(経験により当社規定優遇あり)

交通費支給、制服貸与、従業員割引、施設利用大歓迎

[社]各種手当あり、昇給年1、賞与年2、各種保険完備

墓: お雷話またはウェブよりエントリーください

他の職種についてはWebで くわしくは・・・・ リバティヒル 検索

LIBERTYHILL リバティヒルグループ

株式会社リバティヒル TEL:03-3723-8781

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘3-17-1 (担当:岩橋・白鳥) mail:info@libertyhill.co.jp HP:www.libertyhill.co.jp

2009年10月には新規指定管理事業所「東村山市市民ステーションサンパルネ」 を開業いたしました。今後も指定管理事業として新規スポーツ施設の運営受託を 予定しております。

- 職 種 名 ①弊社運営受託「スポーツ施設」支配人候補(スポーツ 施設での支配人経験者を優遇いたします)
  - ②弊社運営受託「スポーツ施設」インストラクター・フロント スタッフ(スイミング指導経験のある方、「健康運動実践 指導者」有資格者を優遇いたします)
- 仕事内容 ①弊社運営受託「スポーツ施設」での支配人業務 ②弊社運営受託「スポーツ施設」でのフロント業務、水 泳・ジム・マシン等のインストラクター業務、会員管理 業務等
- 募集人員 ①契約社員若干名(正社員への登用制度実績有り) ②契約社員5名(正社員への登用制度実績有り)
- 勤務時間 交代制勤務/1週の所定労働時間37.5時間 1日の所定労働時間7.5時間
- (例)フィットネスクラブ東京ドーム 勒務体制 5:30~23:30での3シフト制
- 日 年間公休日数:114日、年次有給休暇:法定通り付与、 慶弔休暇有り
- ① 年収400万円以上 給与など
  - ②月収20万円以上
  - ※ともに前職のキャリアに応じて弊社規定により優遇 ●年収は月収の12倍で、退職金を含む(弊社規定による) ●賞与は入社2年目より別途支給(弊社規定による)
  - ●慶弔見舞金別途支給
- 遇 各種社会保険完備、定期健康診断実施、東京ド・ ティ各施設優待割引制度有り、東京ドームグループ福利 厚生施設利用可、東京ドームグループ割引カード(ファミ リーカード)無償支給、従業員食堂有り、仮眠室有り
- 応募方法 写真添付履歴書を下記連絡先までお送りください。書 類選考の上、後日こちらから必ずご連絡いたします。な お、送付された履歴書は返送いたしませんので、予めご 了承ください。
- 【選考方法】書類審査·面接·健康診断 ・関東近郊の弊社運営受託「スポーツ施設」 勤務地
- ・東京ドームシティラクーア事業所(東京都文京区春日)

## 株式会社後楽園スポーツ

〒112-0003 東京都文京区春日1-1-1 ラクーアビル7階 業務部 採用担当 TEL:03-3817-4001 (平日9:30~18:00) ※お問い合わせは時間内にお願いいたします HP:http://www.korakuensports.co.jp

フィットネスオンラインと 全国フィットネスクラブ検索サービスが 新しくなりました!

全国フィットネスクラブ検索サービス

## フィットネスクラブナビ

- ●クラブのキャンペーン情報や、ホットニュースが 効果的にアピールできます!
- ●人気インストラクター・トレーナーのブログ更新 情報が一覧できます!
- ●クラブのブログ更新情報も一覧できます!
- ●スタジオの体験予約、パーソナルトレーナーの 予約受付も可能です!



フィットネスジョブアクセスNo. N3435A www.fitnessjob.jp

ヴェルディスポーツプラザおゆみの 2010年、春からスタートする NEWプログラム

スタジオインストラクター大募集!! 2010年1月18日(月)・1月25日(月)オーディション開催予定!

地域最大級の総合スポーツクラブで、スタジオレッスンを诵して お客様を笑顔にしましょう。

大切なのは、あなたの「やる気」と「情熱」です!

職 種 名 スタジオインストラクター

(エアロビクス・ヨガ・ダンス系 プログラム・カルチャー系プロ

仕事内容 フィットネスクラブでのスタジオ

レッスン

資格所有者は優遇します。 応募資格

業界発展のために努力の出来 る方

勤務地 千葉市緑区おゆみ野中央 4-17-2

3500円~ 経歴·能力等考慮 給与など の上、当社規定に基づきます

交通費全額支給

雷話、メールにてご連絡下さ 応募方法

い。詳細を説明致します





#### 株式会社ヴェルディ ヴェルディスポーツプラザおゆみの

〒266-0032 千葉県千葉市緑区おゆみ野中央4-17-2 TEL:043-291-5553 HP:http://www.verdi.co.jp/ 担当:桐山

求人

広島



#### フロントチーフ候補募集! 1/21(木) 摂 1/21(木)採用試験

地域最大規模の施設を擁し、スポーツ施設事業を展開しています。サービス力強化のために、積極的に力を発揮してくれる人材を求めています。サービス業の経験がある方、フィットネス業界に精通している方など、男女を問わず歓迎いたします。

職種名 募集形態 墓 生 人 昌 フロントチーフ(幹部候補) 契約社員

1名 勤務時間

9:00~23:30(実働8時間) 週休2日(ローテーション制) 日 給与など ※経験・能力を考慮し決定します

正社員登用制度有、保険完備、交 诵曹支給(月2万4500円讫)、制服 貸与、マイカー・バイク通勤可、施

設利用無料※試用期間有(4ヵ月)

お電話の上、履歴書をご持参 下さい(会社訪問随時, 面接試 験日1/21予定)

資格など 経験者優遇※未経験者も歓迎 窓口業務、事務、接客応対、商 仕事内容 品管理、シフト管理、会員管理、

施設管理、企画など

ΛBLE

エイブル広島 〒733-0844 広島県広島市西区井口台2-1-1 TEL:082-501-5666 担当/梅田 mail:able-hiroshima@ncp.co.jp

研修制度

応募方法

#### スポーツアカデミー今川・須磨海浜公園駅 スタジオオーディション開催!

来年度のリニューアルに向けて、2010年1月9日(水)16:00~18:00に 当クラブのスタジオにて、オーディションを開催します。

エアロビクス、ラテンエアロ、YOGA、ピラティス、太極拳、ステップ、格闘技、フラダンス、ベリーダンス、Hip Hop、社交ダンス、ダンス系など。

私たちと一緒に、地域に笑顔と元気を提供できる、そんなインストラクターを募集します。

職種名 スタジオインストラクター 墓集形態 フリー、アルバイト・パート 3.000~5.000円/時間 給与など

大阪

能力・結果に応じる 別途交通費支給(上限あり)

スポーツアカデミー今川/須磨 勤務地 海浜公園駅

応募方法 電話にて受け付け後、履歴書に ①資格②指導できるプログラム ③指導歴④担当可能スケ ジュール⑤希望レッスンフィー メールアドレス⑦希望店舗を明

N3436A www.fitnessjob.jp

記の上、郵送して下さい

スポーツアカデミー今川 担当:深津 mail:imagawa@spo-aca.co.jp

NEXTの求人情報は モバイルも充実!





掲載中の求人・養成情報へ ケータイからも応募できます。 まずはQRコードでお試しください。 求人 東京

求人

N3438A

#### マイスポーツ久ヶ原フロントスタッフ大募集!

東京都大田区久が原を中心に地域に密着したアットホームなスポーツクラブです。 あなたの笑顔が活かせる場所が、ココにあります!

〒546-0042 大阪市東住吉区西今川2丁目11番20号 TEL:06-6702-8000

今までインストラクターとして活躍してきた方…笑顔を活かして、フロントスタッフとして働 きたい方…是非、アットホームな当クラブで貴方の力を発揮して下さい!!

職種名 フロントスタッフ

フィットネスクラブでの受付、雷話 仕事内容

対応 など

募集人員 応募資格 未経験者可、経験者優遇 勒務地 9:30~22:20

応募方法 東京都大田区久が原5-12-7

(実働8時間、シフト制) ※時間·曜日応相談 給与など 【社員】20万円~ 【アルバイト】時給900円以上

電話のみでの受付です! 下記連絡先までお電話にてご

連絡下さい!!

MVSPORTS

勒務時間

#### 株式会社久ヶ原スポーツクラブ

〒146-0085 東京都大田区久が原5-12-7 担当:遠藤 TEL:03-3751-8193 http://www.mysports.jp/index.html

MAGAZINE スイミングマガジン

日本で唯一の水泳専門誌。

トップスイマーからビギナーまで

楽しく泳ぐための情報が満載!







毎月11日発売 定価780円

分かりやすい技術特集&大会リポートのみならず、 -タが一目で分かるスイマガ記録室など 主要大会のデー 増々充実の内容です。

毎月お手元にお届けする定期購読のご案内

HPから http://www.sportsclick.jp/subscribe.html 電話で 図 0120-413490 FAXで 図 0120-594134 (構造料) 半年間6冊分 4,680円(税込) FAXで **10**0120-594134

※送料小社負担。特別定価号の差額はいただきません。半年定期購読は初回のみお申込いただけ ます。購読終了後の継続手続きでは、年間定期購読のみご利用いただけます。

(株)ペースボール・マガジン社

#### MSM ● DVDシリーズ 2

絶賛発売中!

肩こり・腰痛・膝痛編

**丹羽滋郎** 愛知医科大学名誉教授、整形外科医 愛知医科大学運動療育センター教学監

定価 **2,100** 円 (本体 2,000 円+税、送料小社負担)

膝が痛くて膝を伸ばしてストレッチングがで きない人は少なくない。膝を曲げれば痛みな くできる。二・多関節筋は緩めて伸ばしたほ うが、痛みもなく、しかも効果も高いという ことがわかった。これが「メディカル・スト レッチング」の始まりです。



DVD 34分 B6 判4ページの解説書つき

#### 主な内容 ■解説編

・メディカル・ストレッチングとは?

肩こりのメディカル・ストレッチング

腰痛のメディカル・ストレッチング

膝痛のメディカル・ストレッチング 〔歩くときの注意:楽に歩くために〕

▼お問い合わせ・ご注文は直接下記まで

(有)ブックハウス・エイチディ

〒164-8604 東京都中野区弥生町1-30-17

**QES** 03-3372-6251 FAX 03-3372-6250

e-mail bhhd@mxd.mesh.ne.jp

バによる相乗効果~『身体のバランスを整え、運動効果をより引き出すコンディショニング方法』

パナソニックでは、講師に岩間徹先生をお迎えし、ジョーバを活用した

コアコンディショニングの手法や、有効的な指導方法などをお伝えする研修会を開催!!

ご好評につき、第2弾・第3弾を開催します。

参加者の方にはオリジナルタオルをプレゼント!!

皆さま、奮ってご参加ください。



一バを活用した

短時間で調整でき、 ナルトレ

講師:岩間 徹

NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会/副理事長、株式会社プロジェクト・オン代表取締役社長

## 2010年**1**月9日(土)

開催時間/13:30~16:30

※締切日/2010年1月5日(火)

2010年1月24日(日) 開催時間/13:30~16:30

※締切日/2010年1月19日(火)

場所・詳細等はメールまたはお電話にてお問い合わせください。メール(jobahakken@toat.jp) TEL(03-3462-0122)

※当日、ご参加の方には「JOBA発見伝!」キャンペ

応募方法

下の申込用紙に必要事項をご記入いただき、 メール (jobahakken@toat.jp) かFAX (03-6427-0820)にてご応募ください。

参加費

先着30名榛 募集人数 及び応募締切

(お申込みが定員になり次第締め切らせていただきます)

発表方法

下記申込用紙にご記入いただいた ご連絡先に事務局よりご連絡いたします。 ※当日の詳細は受講表と一緒にご案内いたします。

研修会に関するお問い合せ先:「JOBA発見伝!」事務局 Eメール:jobahakken@toat.jp

研修会に関するお問い合せ先:「JOBA発見伝!」事務局 TEL:03-3462-0122 受付時間:平日10:00~18:30(土・日・祝日除く平日) 担当:小林 ※「JOBA発見伝!」運営事務局は、パナソニック(株)の業務委託を受け、(株)トゥ・

参	加	申	认	Ħ	紙

※ご希望の日にちにチェックを入れてください。

] 東京:1月9日(十)※締切日/2010年1月5日(火) | 大阪:1月24日(日)※締切日/2010年1月19日(火)

こ参加参加費無料

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		2	登録が必要となります。	
ふりがな					
氏 名					
現在の活動スタイルをお答え下さい。					
□フリーランス(活動先:	) □クラブ勤務(所属先:	) □経営(会社名:	) □その他(	)	
「JOBA発見伝!」事務局より、メールまたはFAXにて、当日の詳細をご案内をさせていただきます。連絡可能なご連絡先いずれかにご記入ください。					
□E-MAIL					
	·				
□TEL		□FAX			





# 2月20日(土)開催決定!

2009年12月25日(金)申込受付開始! JAFA教育単位申請中(全講座)

#### 場所

#### ワウディー南船橋

〒273-0012 千葉県船橋市浜町2-2-7 南船橋Vivit Square 4F

#### ワークショップ受講料 ※1講座あたり

レッスン受講料

[WS1·WS2·WS3·WS4·WS5·WS6] ワウディー登録インストラクター

3.000円(税込) 一般インストラクター 3.500円(税込)

[L1] ワウディー登録インストラクター・ワウディー会員様

3,000円(税込) 一般インストラクター・一般参加者

3.500円(税込)

#### お申込方法

- 1・ワウディーホームページ内にあります「お申し込みフォーマット」より 必要事項をご記入の上お申込み下さい。
- ホームページURL⇒ http://www.wowd.jp 2・お申込み後1週間以内に、下記振込み先に 参加される講座の受講料を必ず個人名でお振込み下さい。 3・受講料のお振込みが確認できましたら、
- こちらから「お申込み確認メール」を送らせて頂きます。
- 4.当日会場へお越し下さい。
- ※Webでのお申込みができない方は下記お問合せ先までご連絡下さい。

#### お振込先

みずほ銀行 赤坂支店 普通預金 カ)グリーン 2101200 ※一度納入いただいた受講料に関しては 、理由の如何に問わず返金いたしかねますので予めご了承願います。 尚、振り込み手数料は受講者負担となります。

#### 講師



高順姫 JAFA理事/ディレクター



久保田 温郎

ワウディースタジオディレクター GESTS契約プロモーションライダー パフォーマンスX GESTSチームリーダー 健康向上企画デイリーエアロコンテスト公認リードイ



#### 奈蔵 和香

(有)スポーツゲイト フィットネスディヴィジョンシニア ディレクター、大塚フィットネスプロスタッフ、 DANSKINアドバイザリースタッフ、ラディカルフィット ネスマスタートレーナ ーチーム·X55/メガダンス、メガ ラティーノ担当、ACSM/HFS、JAFA/ADI



増子 俊逸

(株)ルネサンスエグゼクティブアドバイザー、明治乳業(株)VAAM契約アドバイザー、健康運動指導士、 JAFA、ADI/東京都老人総合研究所認定、介護予 防主任運動指導員



本間 友暁

ワウディースタジオディレクター、ワウディーエアロビク スインストラクター養成コース講師、JAFA/ADIエグ ザミナー、NHK BS2[ドゥ!エアロビック]番組メインキ ャスター、パフォーマンスメマスタートレーナー、 GESTS契約プロモーションライダー



桂 良太郎

グリーンフィットネスカレッジ ヘッドトレーナー NSCA-CSCS JATI-ATI NESTA-PFT 国際救命救急協会認定アドバンスインストラクター

#### 講座スケジュール

11:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

1st Studio

10:30~12:00 高 順姫 WS1 ファンクショナル・エクササイズ <層~体幹の動的可動域> 12:30~14:00 本間 友暁 WS3 全てはお客様の為に ~伝える事の大切さ~

14:30~16:00 增子 俊逸 WS5 バランスコーディネーション ~イントロダクションコース~ 16:30~18:00 增子&本間&久保田 L1 ザ・エアロビクス! ~エアロ好き集まれ!!~

2nd Studio

10:45~12:15 奈蔵 和香 WS2 誰でも楽しめる♪ ダンススタイル活用術

12:45~14:15 久保田 温郎 WS4 エアロビクスレッスンの クリエイティブさを活かして!

14:45~16:45 桂 良太郎 WS6 機能的なカラダを獲得するための ファンクショナルトレーニング ~COREとは何か?ファンクショナルムーフメントとは何か?~

#### 講座内容

WS1 (定員40名) 10:30~12:00 高順姫

ファンクショナル・エクササイズ <肩~体幹の動的可動域>

呼吸と肋骨~脊柱の動きが引きだす自然な動きと姿勢の変化、たくさんの筋のつながりで行う対角・回旋動作によるエクササイズです。人間本来の動きで、むりなく動的可動域を広げるファンクショナル・エクササイズは中高年の方はもちろん、どなたにも 気持ちよく行っていただけます。皆さんの指導現場で大いに活用していただきたいと思います。

WS2(定員30名) 10:45~12:15 奈蔵 和香

誰でも楽しめる♪ ダンススタイル活用術

各関節運動をさまざまに実現することが可能なダンスムーブ!ダイナミックな回旋や、筋収縮スピードの変化によるメリハリ、視線の方向 などほんの少しのテクニックでも、アクセントとして誰でも楽しむことができます。 るとはパッショングノーン・C・ハン・ロード・ロックには、いまれています。 ダンスと聞くとなんだか難しそう、あまり得意じゃなくて・・という方でも楽しく動け、同時にエクササイズ効果を体感できる「ダンススタイルの活用術」を実技を中心にお伝えいたします。ご参加お待ちしてます!

WS3(定員40名)

ープエクササイズを行う上でインストラクターとして大切なことは多々あります。 全てのお客様に気持ちよくエクササイズを行って頂く為には的確で分かりやすい指導が必要不可欠です。 このワークショップでは「伝える事の大切さ」にフォーカスして実技と講義を交えながら進めていきます。

12:30~14:00 本間 友暁

全てはお客様の為に ~伝える事の大切さ~

いつもの指導に慣れ、満足していませんか?今回のワークショップで一緒に自分自身の指導を振り返ってみましょう! この講座では私なりのレッスン展開で様々なパリエーション要素を取り入れたエアロビクスコンビネーションをご紹介していくクラスです。 エアロビクスレッスンのクリエイティブきを活かして、リードチェンジムーブ、リズム変化、様々なテイストを取り入れて枠にとらわれず私なりの引き出しをご紹介していきます。

WS4(建長30名) 12:45~14:15 久保田 温郎

エアロビクスレッスンの クリエイティブさを活かして! 皆さんの日々のレッスンにお役に立てられるように、また少しでも気付きが与えられるような内容で進めて参ります。

WS5(定員40名) 14:30~16:00 增子 俊逸

バランスコーディネーション ~イントロダクションコース~

このプログラムは、インストラクターと参加者がコミュニケーションを図りながら呼吸法や会話を通じてじっくりと『感じていただくプログラム』 です。普段、積極的には動かさない関節や筋肉を様々なポジションからアプローチ。 基本的な動きから応用的な動きまで、様々ン動作を繰り交ぜながら展開していきます。 今回は、その特徴やポイントを集約し、イントロダクションコースとしてご紹介いたします。是非ご参加ください。

WS6(定員30名) 14:45~16:45 桂 良太郎

機能的なカラダを獲得するための ファンクショナルトレーニング ~CORFとは何か? ファンクショナルムーブメントとは何か?

通常のレジスタンストレーニングのみで競技パフォーマンスやQOLの向上に十分なのでしょうか? 答えは「NO」ではありませんが、十分ではないと考えられます。なぜならレジスタンストレーニングとそれらの動きはあまりにも乖離しているからです。競技特異性のあるトレーニングであればファンクショナルなものもあるかもしれません。それでは、どのような競技にもどのようなライフスタイルにも役立つ共通のファンクショナルムーブメントは存在するのでしょうか。答えは「YES」です。本講義では人体本来の機能に着目し、そもそも「ファンクショナル」とは何かを理解した上でファンクショナルムーブメントの獲得法をご紹介していきます。

1 (2/0408) 16:30~18:00 增子&本間&久保田

ザ・エアロビクス! ~エアロ好き集まれ!~ 増子俊逸、本間友曉、久保田温郎の大人気男性インストラクター3名が送るエアロ**ビクスファンの為のエアロビク**スレッスンで すにの3人**のジョイン**トレッスン・・・いったいどんな科学反応が起こるんでしょう?対象は中級者向けのレッスンになります。 是非この機会を逃さないで下さい!皆様のご参加、お待ちしております!



## ルネサンス 養成コース・マスタースクール・セミナ-

# 各地で同時



#### 第16期 PolestarPilates マットインストラクター養成コース in 東京

になりました

日時:2010年2月20日(土)・21日(日)、3月27日(土)・28日(日)、4月17日(土)・18日(日) 土曜日 10:00~20:00 日曜日 9:00~20:00 認定試験:7月26日(月) 会場:ルネサンス(本社・両国) 講師:PolestarPilates エデュケーター Dawnna Wayburne、他 ※通訳付き 受講料: 262,500円(テキスト代込み) ※分割可能 認定試験: 42,000円 定員: 20名

※養成コース期間中は全国のルネサンスを無料でご利用いただけます。(有料プログラムは除く)

※最終日に実施される認定試験に合格されると全国のルネサンスでピラティスのレッスンを担当することが可能となります。

#### アクアビクスインストラクター養成コース (in)東京)

日時:2010年1月31日、2月7日·14日·28日 各日曜日 10:15~20:30(詳細時間は日によって異なります)会場:ルネサンス富士見台 講師:八尋敦子 受講料:94,500円 定員:8名

※最終日に実施される認定試験に合格されると全国のルネサンスでアクアビクスのレッスンを担当することが可能となります。

#### MIZUNOアクアベーシックセミナー (in)東京)

日時:2010年1月31日(日) 12:00~17:00(休憩1時間) 会場:ルネサンス富士見台 講師:八尋敦子 受講料:10,500円 定員:20名

## 第5期 ピラティスマスタースクール (in)東京

日時:2010年2月6日·20日、3月6日·20日 各土曜日 19:00~21:00 会場: Demiルネサンス目黒 講師: 小神埜玲子、吉田かおり 受講料:33,600円 定員:12名

「無料体験会」開催決定! 1月23日(土)19:00~21:00 詳細はお問い合わせ下さい。

#### ヨガマスタースクール

日時:2010年1月24日:31日、2月7日:21日:28日、3月7日:21日:28日 各日曜日 10:00~12:00 会場:ルネサンス名古屋熱田 講師:川瀬ひとみ、池川亜矢子 受講料:58,800円 定員:12名

#### **キャリアアップセッション** 様々なタイトルの5セミナー! (in) 東京

日時: 2月22日(月) 会場: ルネサンス両国 受講料: 各4,725円 定員: 各30名	カテゴリー ▶ 🖁 すべての方 🐧 エアロビクス 💲 アクアビクス 🕑 トレーナー		
セミナー	時間	講師	
S1 アクアコミュニケーション ~リニア編~	11:30~13:30	MIZUNO アクア アドバイザー ルネサンス キャリアアップアドバイザー	八尋 敦子
A1 目指せ! コミュニケーションの達人! ~顧客満足!双方向指導法~	14:00~16:00	ルネサンス キャリアアップアドバイザー ADD / AQT	飛田 大輔
A2 カーディオダンス ~楽しさ倍増! ラテンスパイスでモード変換~	16:30~18:30	(有)ハートアンドボディコネクション 代表取締役	金子 智恵
P1 サバイバル時代を生き残る! ~パーソナルトレーナーの心と頭の鍛え方~	13:45~15:45	NESTA JAPAN 理事 パーソナルトレーナー歴 14年	齊藤 邦秀
P2 すぐに使える身体感覚を向上させる身体操作ドリル	16:15~18:15	NESTA JAPAN 理事 パーソナルトレーナー歴 14年	齊藤 邦秀

#### **キャリアアップセッション** 様々なタイトルの6セミナー! (in)福岡)

日時:2月26日(金) 会場:ルネサンス福岡西新 受講料:各4,725円(H2のみ 5,250円) 定員:各30名 カテゴリー ▶ 日 すべての方 🖪 エアロビクス 🕓 アクアビクス 🔁 トレーナー (有)アクトスペース企画 代表取締役 集客に繋がる表現力アップの為のボディワークレッスン 11:30~13:30 由美子 尾蔭 NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会会長 由美子 (有)アクトスペース企画 代表取締役 尾蔭 14:00~16:30 強みを活かす! ~心と身体を通じて知る自分の強みと活かし方~ (株)ルネサンス ソフト開発部 部長 望月 美佐緒 ルネサンス キャリアアップアドバイザー ADD / ADI エグザミナー/ AQT 沖本 大 徹底追及! お客様に求められるコミュニケーション 11:45~13:45 ~お客様の為に私達が今やるべきこと~ 由美子 (有)アクトスペース企画 代表取締役 尾蔭 S1 アクアフュージョン! ~Yumiko&Misao Special~ 17:00~18:00 望月 美佐緒 ミズノランニングクラブ・リーダー ReStart ランニングクラブ・コーチ 明日から使えるインドア版ランニング指導テクニック~トレーニングメニュー作成編~ 14:15~15:45 高橋 良 ミズノランニングクラブ・リーダー ReStart ランニングクラブ・コーチ 明日から使えるインドア版ランニング指導テクニック ~フォームチェック・アドバイス編~ 16:15~18:15 高橋 良

フィットネス教育研究所 ※詳細は、ホームページでもご確認いただけます

お問い合せは > T

お問い合せは 〉 E-mail ▶ rife@s-renaissance.co.jp

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア4F フィットネス教育研究所 担当/谷·沖本·趙

トネスジョブアクセスNo N3410Y www.fitnessjob.jp



五形は世 知けたい第 10 アクセス駅 109

# ぴたトレ.com でクライアントさんが願う 「なりたいワタシ」のサポートをしませんか?

## ぴたトレ

検索

8,5

ぴったりトレーニング「ぴたトレ.com」は、 お客様のなりたいワタシを応援するトレーナーの方々が集結し、 カラダ作りの悩みに応える日本初!解決型のポータルサイト!

#### トレーナーの皆様は、一般の方々へ幅広く発信が可能になります。

- ①トレーナーの皆様個人のページが作れます。今お持ちのブログなども掲載出来ます!
- ②トレーナーの皆様が掲載したレッスン情報やトレーナーの皆様自身を、一般の方々が 様々な条件で検索出来ます!
- ③お客様の質問に答えたり、お客様から口コミが掲載されるなどコミュニケーション ツールとなります。

#### さらに、皆様の新たなご活躍の場を用意しています。

※トレーナーの方々には、このサイトを通して、他業界からのお仕事の依頼などを頂いております。様々なコラボレーションによって、カラダ作りの素晴らしさを伝えたいとのお気持ちをお持ちの方の登録をお待ちしております。



登録はこちらまで

https://pitatore.com/regist/instructor/regist.php

## お問い合わせ

info@pitatore.com

## 女性のぴたトレ 2月 OPEN 予定!

ぴたトレ.comプロデュース 女性のためのトレーニング携帯サイト あなたの状態に合わせたトレーニングメニューを毎日お届け♪

医学監修:清水(須藤)なほみ カラー&アイテム監修:七江亜紀 このQRコードでアクセスすると メールが立ち上がります。そのま まご送信下さい。いち早くOPEN 時に、メールでお知らせします!



がたトレ.com 人気トレーナー監修











