インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT

3 月刊［ネクスト］
2017／March／No.120

マインドフルネス
ヨガ&ピラティス

インタビュー 中野ジェームズ修一

求人・養成情報

求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報

Webサイト・デジタルブック連動フリーマガジン

Fitness Business

www.fitnessjob.jp

FITVIT特別セッション

CFSC（サーティファイド ファンクショナル ストレングスコーチ）
Level.1 ライセンス認定ワークショップ

ケビン・ララビー氏来日記念　スペシャルワークショップ

3月9日に CFSC の共同創設者ケビン・ララビー氏の来日を記念して、スペシャルワークショップを開催いたします。本場アメリカで行われている CFSC セッションを日本語訳を介しながら直接コーチングを学ぶことができる大変貴重な機会です。ご興味がある方は是非お早めにお申し込み下さい！お申し込みお待ちしております。

“全米 No.1 ジム” MBSC が認定する公式資格！

ファンクショナルなストレングストレーニングのノウハウが学べます

ファンクショナルなストレングストレーニングにおけるスタンダードな考え方と実際のプログラミング、その指導方法の実際がリアルに学べるチャンスです！

CFSCとは？

ファンクショナルトレーニングの第一人者マイク・ボイル氏が創設した新しいファンクショナル・ストレングス・トレーニングの認定コース。
2014 年夏にアメリカで創設され、アメリカのトレーニング＆フィットネス業界で大きなブームとなり、欧州でも展開が決定した最新の認定資格。マイク・ボイル氏が自身の経営するジム「MBSC (Mike Boyle Strength & Conditioning)」が実践している機能的なストレングストレーニングを体系的、実践的に学ぶことができる。

なぜCFSCが有効なのか？

◆ **実践的なコーチ認定コース**	個人、グループ指導の現場でコーチがすぐ活かせることを目指した、より実践的な資格です。
◆ **MBSC のフィロソフィーを体系化**	「MBSC」でのフィロソフィー（哲学・考え方）が体系化されたプログラムとして学べます。
◆ **コーチングスキルに重点**	どのように声を掛けるか？どう対処すべきか？現場で重要なコーチングにも重点を置いています。
◆ **Web 学習とセミナーをリンクした効率的なカリキュラム**	Web を通じた事前学習と「筆記オンライン試験」を組み合わせることで、集合して行うセミナーは１日８時間とコンパクトながら、より多くの情報共有とその実践ができます。

ケビン・ララビー

CFSC 共同創設者＆プログラムディレクター マイク・ボイル氏ジム「MBSC」上級コーチ 米国 CFSC 上級コーチ　米国キーン大学卒（スポーツサイエンス専攻）MBSC の幹部として働き、全米トップ 100 コーチにも選出される。 多くのトップアスリートの指導を実施。

充実の講師陣

友岡和彦　谷佳織　澤田勝　弘田雄士　永島樹　トラビス･ジョンソン　齊藤邦秀

エリア	実施期間／時間／店舗	担当講師	価格
関東	3月9日（木）／9:30〜18:30／ティップネス川口	友岡和彦 ケビン･ララビー	各回 64,800円（税込）
	4月13日（木）／9:30〜18:30／ティップネス川口	齊藤邦秀	
	5月11日（木）／9:30〜18:30／ティップネス川口	谷佳織	
関西	4月22日（土）／9:30〜18:30／梅田センタービル	弘田雄士	
	6月14日（水）／9:30〜18:30／ティップネス武庫之荘	弘田雄士	

※受付開始は、9:00からです。

定員　各14名（最少遂行人数4名）
申込方法　CFSC ジャパン事務局の HP の申込みフォームでお申込みください。
申込期間　申込受付中。受付締切り日はHPをご覧下さい。
HP：www.cfsc-japan.com

人材開発部 FITVIT DESK 内　CFSC ジャパン事務局　　公式サイト：www.cfsc-japan.com

株式会社 ティップネス
人材開発部 FITVIT DESK
〒 108-0073 東京都港区三田 3-4-10 リーラヒジリザカ
03-3769-8717（平日11:00〜17:00）
FITVIT 検索
メール：fitvit.agency@tipness.co.jp

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 FITVIT

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。

●基本からしっかり学びたい方へ

ベーシックコース

ヨガ

対象 ヨガインストラクターを目指す方、基礎から学びなおしたいヨガインストラクター

幅広いお客様のニーズに対応できるよう、安全性・効果性を重視し、ココロとカラダの調和やボディメイクを追及できるようにデザインしたヨガの初心・初級者を指導できる知識とアーサナ（ポーズ）スキル、指導力を習得できるコースです。

カリキュラムは、基礎的なアーサナ、ヨガの歴史、哲学、呼吸法と呼吸と動作の同調を意味するヴィンヤサスタイルのティーチングテクニックを習得します。これからヨガの指導してみたい、ヨガの基礎知識をさらに深めたいという方にお勧めです。

FITVIT主催
ヨガベーシックコース
4月20日～

→

FITVIT主催
全米ヨガアライアンス指導者養成 15時間プレコース
8月20日～

→

スタジオビューラ主催
ティーチャーズトレーニング

→

RYT200
全米ヨガアライアンス認定
ヨガインストラクター資格取得

本コースは終了後、全米ヨガアライアンス指導者養成 15 時間プレコース及びスタジオ ビューラ主催のティーチャーズトレーニングをご受講頂くことで、RYT200（全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター資格）の取得が可能です。

エリア	実施期間／時間／店舗	講師	価格
関東	4月20日（木）～ 8月3日（木）　全15回 木曜日／19:00～22:00／ティップネス喜多見	赤沼直美 岡幸代 小柳光	一般 97,200円（税込） ティップネス契約インストラクター 87,480円（税込）

定員　20名（最少催行人数5名）

申込期間　4月12日（水）17:00まで

申込方法　FITVITDESKへお電話またはメールでお申込みください。

講師紹介

赤沼直美

古来から現代まで幅広いヨガの知恵を伝授！
インストラクターとして高い集客力を誇り、参加者に喜ばれる術を身に付けます。

- ●フィットネスクラブ ティップネス プログラム ディレクター
- ● Studio Beaura エグゼクティブ ディレクター
- ● Beaura Sen Yoga アンバサダー
- ●米国 YogaFit® 認定インストラクター
- ● Krishnamacharya Yoga Mandiram 認定インストラクター
- ●インド中央政府公認ヨーガインストラクター／ヨーガ療法士
- ● One World Academy ｉ power 瞑想インストラクター
- ● Jaiyoga seoul YogaTherapy インストラクター
- ● Manduka Japan プラチナアンバサダー
- ● NIKE インストラクター
- ●ヨガ指導者養成、プログラム開発、書籍、雑誌、CM、DVD 監修など幅広く活動。日本最大 YOGA イベント「YOGA FEST」では、2004 ～ 2016 年、13 年連続プレゼンテーターを務める

岡幸代

アーサナのスペシャリスト！
身体の秘めた可能性に驚愕、そして皆さんを指導者に適したアーサナスキルへと導きます。

- ● Studio Beaura テクニカルディレクター
- ●インド中央政府公認ヨーガインストラクター
- ● One World Academy ｉ power 瞑想インストラクター
- ● Jaiyoga seoul Yoga Therapy インストラクター
- ●ワットポータイトラディショナルメディカルスクール認定ゼネラルタイマッサージ修了
- ●ヨガ指導者養成、プログラム開発、書籍、雑誌、CM、DVD 監修、2012 年 YOGAFESTA 講師

小柳光

ヨガの指導はもちろんピラティス指導などもこなす ボディーワークのスペシャリスト。その人にあった快適な身体の使い方に 導きます。

- ●全米ヨガアライアンス認定インストラクター（RYT-200）
- ● Yoga Alliance US at level TTC200
- ●ダーマヨガ認定インストラクター
- ●タイヨガマッサージ研修受講
- ●水中パーソナルトレーナー認定
- ● pilates academy international(pai) 認定養成コース講師
- ●介護予防指導員
- ●シルクサスペンションファンダメンタルⅠ，Ⅱ認定

2018年度の就活はここからスタート！

参加エントリー受付中！

フィットネス・スポーツ業界 合同リクルートフェア 開催

健康産業の変革者になろう！

入場無料　服装自由　入退場自由

健康産業は拡大、変革期を迎えています

国は成長戦略の重要な柱として健康産業を位置づけています。2020年開催の東京オリンピック・パラリンピックを前に、スポーツ庁を発足させたのもその1つ。高齢化を見据え、スポーツによる健康推進・医療費抑制などが強化されます。スポーツや健康、フィットネスを通じて、よりよい社会づくりに貢献しようとする革新的企業が、あなたの参画を待っています。

来場者には、スポーツ・健康ビジネスの動きがわかる就職ガイド「リクルートマガジン2018」を

プレゼント！

QRコードよりエントリーして下さい

東京会場 2017年3月18日（土）

@TKPガーデンシティ永田町

東京都千代田区平河町2-13-12 東京平河町ビル
東京メトロ有楽町線、半蔵門線、南北線
永田町駅4番出口　徒歩4分

特別講演
「トレーナーの可能性とキャリアビジョン」
▶12:30～13:30
アスレティックトレーナー 鈴木 岳氏

基調講演
「フィットネス・スポーツ業界の現状と可能性」
▶午前 9:00～9:20　午後 13:30～13:50
『フィットネスビジネス』編集長 古屋武範

出展企業による企業説明会および各ブースでの説明会
▶午前 9:30～12:00　午後 14:00～17:00
（タイムスケジュールの詳細はwebページにて）

東京会場エントリーはこちらから▶

大阪会場 2017年3月25日（土）

@TKPガーデンシティ大阪梅田

大阪府大阪市福島区福島5-4-21　TKPゲートタワービル
JR大阪環状線　大阪駅桜橋口　徒歩8分

特別講演
「トレーナーの可能性とキャリアビジョン」
▶12:00～13:00
アスレティックトレーナー 山本邦子氏

基調講演
「フィットネス・スポーツ業界の現状と可能性」
▶午前 9:00～9:20　午後 13:00～13:20
『フィットネスビジネス』編集長 古屋武範

出展企業による企業説明会および各ブースでの説明会
▶午前 9:30～12:00　午後 13:30～16:30
（タイムスケジュールの詳細はwebページにて）

大阪会場エントリーはこちらから▶

フィットネス・スポーツ業界に特化

フィットネス・スポーツ業界の主要企業が集まる貴重な機会です。フィットネス、スポーツを学んだ皆さまに、体育教員やアスリートトレーナー以外の進路の魅力を伝えます。

興味のある企業を直接チェック

興味のある企業の人事担当者や先輩社員に実際に会って、直接チェックできます。Webや資料ではわからない雰囲気を知り、自分に合った企業か見極めることができます。

出展企業　協賛企業　後援団体　日本スポーツ産業学会　（順不同）

問い合わせ　株式会社クラブビジネスジャパン『リクルートマガジン』編集部　recruit@fitnessclub.jp
TEL. 03-5459-2841　FAX. 03-3770-8744　web. http://www.fitnessclub.jp/business/recruit/fair2018

NEXT

CONTENTS
2017 March

特集

10 **マインドフルネスヨガ&ピラティス**

Yoga
- 松村憲さん …… マインドフルネスヨガ
- 長谷川洋介さん …… マインドフルネスセンターオープンクラス
- キミさん …… ヨガニドラー/メディテーション・ベーシック
- 吉宗真里さん …… マインドフルネスヨガ〜観〜
- 竹下雄真さん Itsukiさん デポメディテーション

Pilates
- 櫻井淳子さん …… ストレッチーズ
- 鈴木郁江さん …… マインドフル瞑想
- 上泉渉さん …… zenga
- 高田香代子さん …… プレピラティス

ゾーイ・トラップさん特別寄稿

PERSON

30 新連載2020に向けてトレーナーができること
中野ジェームス修一さん

NEWS&TRENDS

07 業界最新ニュース
09 Found it!

COLUMN

32 パーソナルトレーナーの働き方! 東山暦
トレーナーのための読書入門 高橋順彦
34 マイクロジムのマネジメント 田沢優
マーケティングの思考を養う 顧客創造のヒント 伊藤友紀
36 フィットネスで働くママの親子で共創子育て生活 上田泰子

JOB INFO

39 **求人・養成情報**

ADVERTISER

02・03・27---株式会社ティップネス
06---------- ピラティスメソッドジャパン株式会社
08---------- ボディワークスタジオ元気工房
22---------- 株式会社アンダーザライト
23---------- 株式会社プライムエディケーション
24----------株式会社ぜん
25---------- 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
26---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
28・29-------- フィットネス市場
33---------- 全米エクササイズスポーツトレーナー協会(NESTA)
35---------- OKJエアロビックファミリー
38---------- ワンフィットネス
57----------フィットネスセッション事務局
58----------フラックス
59---------- 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社
60---------- 株式会社ブラボーグループ

STAFF

発行人 古屋武範
編集長 岩井智子
ネクスト編集部 杉山和矢、小澤千歳、剱持真由、庄子悟、齋藤美紀
アートディレクター 原田有紀
印刷 JTB印刷株式会社

2017年2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

『NEXT編集部』公式フェイスブックページ

フィットネス業界の最新トレンドやトレーナー・インストラクターの方々のキャリアアップにつながる情報をタイムリーに発信しています!

NEXT編集部 Facebook

ストレッチーズ Stretch-eze® Official Training Workshop
オフィシャルトレーニングワークショップ

マットエクササイズに革命を！

全ての人へ！画期的なエクササイズツール

Best travel gear award など、フィットネス大国の米国にて数々の賞を受賞しています！

講　師

ストレッチーズ講師陣
（五十音順）

石山典子　岩下優子　櫻井淳子　田中夕紀子　日野原大輔　松本いずみ　茂木伸江　吉田かおり

Schedule

※全国各地で開催！詳細は下記をご覧ください
http://j-pilates-academy.jp/training/

開催場所		講師	日程
東京	ピラティススタジオ LIB PLUS	日野原	・3/6(月)・5/3(水)・6/12(月)・7/17(月) ・8/11(金)・9/18(月)・10/9(月)
	新宿	茂木	・4/16(日)・6/14(水)
	SOU PLUS恵比寿	田中	・5/15(月)
	BMS R- Lab	櫻井	・6/9 (金)
千葉	きれいのたね	日野原	・4/5 (水)
愛知	グランデ八事	日野原	・3/21(火)
三重	三重県総合文化センター	茂木	・7/16(日)
札幌	STUDIO HIGUCHI	茂木	・10/8(日)
大阪	Pilates Room tone	石山	・4/23(日)・7/2(日)
京都	SOU PLUS京都桂店	田中	・4/30(日)・6/26(月)
熊本	Pilates & Yoga Studio WorkArts TetraBeaute	吉田	・3/12(日)・9/30(土)
鹿児島	Y-Pure Body Studio	岩下	・3/26(日)
神奈川	ピラテっさん	松本	・4/30(日)・7/2(日)

講座内容

Sgtretch-eze®（ストレッチーズ）の効果的な使い方を、50 程度の動きを通して習得します。

受講費用

60,000 円 (税込 64,800 円)
ストレッチーズ ＋ DVD 付き！
※すでにストレッチーズと DVD のセットをお持ちの方のみ、49,000 円 (税込 52,920 円)

受講すると

- ●ストレッチーズを使った運動指導ができるようになる！
- ●マテリアルが割引料金で購入可能！

※インストラクター経験がなくても、誰でも参加できます

ストレッチーズを使うだけで！

●身体の動きがみるみる改善！　●楽しい！気持ち良い！運動がやみつきに！
●柔軟性アップ！　●体幹の安定も抜群に向上！
子供から高齢者まで使えるストレッチーズの使い方を習得するためのワークショップです。

お申込・お問合せ　**PILATES BODY STUDIO**
〒410-0056　静岡県沼津市高島町 25-18　綾栄ビル 2F (沼津駅北口徒歩 5 分※東京から約 1 時間)
ホームページ　http://stretcheze-jpa.com
MAIL：info@pilates-body.jp　ＴＥＬ：055-926-4402

ストレッチーズ　検索

PILATES BODY STUDIO　DYE-NAMIC MOVEMENT PRODUCTS

Awaded 2007
Shapeyou.com best travel gear award!
Strech-eze はフィットネス大国の米国にて数々の賞を受賞しています。

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2017年1月の10大ニュース

1 東急スポーツオアシス、業界初のアプリ「WEBGYM」をリリース

同社は、誰もが「いつでも、どこでも、オアシスが使える」、「メンバーと気軽に繋がる」ことができる業界初のアプリサービス「WEBGYM」を1月、リリース。基本的に無料で使えるが、プレミアム会員（有料）向けサービスも備えている。

2 NTTレゾナント、オンラインパーソナルサービスの提供を開始

同社は、1月「Fizit(フィジット)」の名称で、ユーザーの目的やレベルに対応したオンラインパーソナルトレーニングサービスの提供を開始した。

3 ルネサンス、ソニーと組みセンサー活用したテニス指導サービス開始

同社は、1月からテニススクールで、ソニーのセンサーをラケットに装着して、打ったボールの速さや打点を解析するサービスを始める。

4 NTTドコモ、伊藤忠と社員の健康をスマホで管理するサービスを開発

両社は、共同で、スマホを活用し、社員の健康を管理するアプリを開発した。まずは、伊藤忠の肥満ぎみの若手社員が、アプリを活用しての「スタイルアッププログラム」に取り組む。

5 イオン、高齢者向け小規模ジムの多店舗展開を開始

同社は、タニタと組み、同社の健康管理プログラムを活用した高齢者向け小規模ジム「3FIT(スリーフィット)」の多店舗展開を開始する。店舗面積の半分は飲食や休憩スペースにあて、利用者の交流も重視する。

6 わらわら、パラアスリートを指導でサポート

フィットネスクラブわらわらは、バドミントン車いす女子の小倉理恵（30＝東芝）をフィジカル面でサポート。同クラブはリオ・パラリンピックの車いすラグビーで銅メダルを獲得した島川慎一や、車いすテニスの田中愛美らも指導している。

7 ティップネス、米国発祥のツールを使った『3ACT SLIDE』をスタート

同社は、「ティップ.クロス TOKYO」にて、アメリカ発祥のツールを使った日本初プログラム『3ACT SLIDE（スリーアクト・スライド）』を始めた。

8 ポラール、トレーニング中の心拍計測プログラムに「レスミルズ」追加

ポラール・エレクトロは、同社製品でエクササイズプログラム「レスミルズ」の各プログラム専用のトレーニングフィードバックが計測できるようにすることを発表した。

9 グローバルヘルスプロモーション山村勇介氏、自著を上梓

同社代表取締役社長山村勇介氏は、昨年12月25日に自著『習慣を変えると、人生がうごく～新しい自分に出会える22の言葉～』（クラブビジネスジャパン刊）を上梓した。

10 ライフ・フィットネス、ジェイアイエヌと屋内用ランアプリを共同開発

同社は、メガネ店「JINS」を展開するジェイアイエヌと共同で、同社のトレッドミルを使用してランニングすると、メガネについたセンサーでラン動作などを分析できるアプリを開発した。

News from the World

編集部からのニュース

フィットネス・スポーツ業界合同 リクルートフェア、東京・大阪にて開催決定!

株式会社クラブビジネスジャパンは、2018年度新卒生を対象とした「フィットネス・スポーツ業界リクルートフェア」を、東京・大阪の2会場で開催する。
「スポーツ庁」が発足し、高齢化社会を見据え、スポーツによる健康促進・医療費抑制などが強化される中、健康産業の変革を牽引できる人材が求められている。そうした動きを受けて、スポーツ・フィットネス業界のリーディングカンパニーが一堂に会して会社説明を行う。

2017年3月18日（土）東京会場
2017年3月25日（土）大阪会場

問　株式会社クラブビジネスジャパン
『リクルートマガジン』編集部
03-5459-2841　recruit@fitnessclub.jp

ダンスフィットネスコンテスト2017 ルーキーコンテスト2017　開催日決定!

年々感動レベルが高まっているダンスフィットネスコンテストとルーキーコンテストの2017年開催日程が決定。詳細は、公式ページおよび公式フェイスブックページにて。

ダンスフィットネスコンテスト2017
開催日：2017年7月26日（水）
会場：SPORTEC2017会場内特設ステージ
詳細：http://dancefitness.jp/

ルーキーコンテスト2017
開催日：2017年11月12日（日）
会場：品川インターシティホール
詳細：http://fitnessrookie.jp/

Key Words & Numbers | ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

スタッフの対応

NPO法人ビュー・コミュニケーションズがフィットネスクラブの退会率とそれに影響を与える因子について分析したところ、「古くからいる会員と新しい会員との関係性」に原因があるとの結論を出した。古い会員がスタッフに褒められれば褒められるほど、新しい会員は気後れしたり、場違いと感じたり、あまり心地よくないと感じる。これが高まってクラブをやめることにつながると推定した。

Key Number

135社

フィットネスビジネス編集部によると、この数年間のフィットネス業界の売り上げトップ200企業の決算（東京商工リサーチ調べ）をみると、前期比プラス（横ばいを含む）の売上高を記録した企業数は、2011年3月期107社、12年3月期114社、13年3月期139社、14年3月期136社、15年3月期133社、16年135社と堅調に推移している。1施設あたりの客単価も上昇している。

Key Number

65%

内閣府が2015年度に実施した調査によると、週1回以上スポーツをしている人の割合は60代が50.2%、70代以上は46.4%。一方、20代は29.7%、30代は29.6%。同庁は成人の週1回以上のスポーツ実施率を2021年度までに65%程度に引き上げる目標を掲げる。同庁は職場で行える運動メニューを提案するほか、「○○ビズ」のようなキャンペーン造語を考え、動きやすい服装を普及させたい意向をもつ。

Key Number

78%

スポーツ庁が全国の国公私立中学校の2年生に実施した運動部活動に関する調査によると、運動部に所属する生徒の割合は男子が78.2%、女子が57.7%。地域スポーツクラブへの所属率は、男子16.2%、女子9.2%だった。運動部にはいった理由については、「自分からすすんで」が男女ともに最も多く、それぞれ69.8%、65.8%だった。男子、女子共に2番目に多かった理由は「家の人に勧められたから」だった。

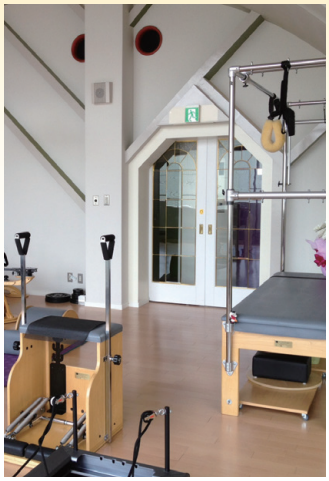
POLESTAR PILATES®
JAPAN

コンプリヘンシブ／マット指導者養成コース開催決定！

Gatewayコース

- マット　4月8日・9日（京都）、4月15日・16日（東京）、4月22日・23日（大阪）
- イクイップメント　5月20日・21日（東京）

※受講者には「修了証」が発行され、Gateway指導者として活動していただけます。



マット指導者認定コース

- Gatewayマット　上記、京都・東京・大阪のいずれかを受講
- インターミディエット　6月10日・11日（東京）
- アドバンス　7月29日（東京）

コンプリヘンシブ指導者認定コース

- Gatewayマット　上記、京都・東京・大阪のいずれかを受講
- Gatewayイクイップメント　5月20日・21日（東京）
- S/R　ファンデーション　6月24日・25日（東京）
- S/R　インターミディエット　7月22日・23日（東京）
- S/R　アドバンスド1　8月19日・20日（東京）
- S/R　アドバンスド2　9月16日・17日（東京）

※S:スタジオ　R:リハビリ

時間 9：00～18：00

場所 BODY WORK STUDIO元気工房（東京・蔵前）※福岡・大阪は未定

※いずれのコースにも各種オンライン学習が含まれます。 ※認定試験は通常、コース終了後約半年後に設定されます。
※アーリーバード、他団体資格保持者、ポールスター卒業生への割引制度有り

POLESTAR PILATES Spring Seminar 2017開催

ポールスターピラティスの「アドバンスアセスメント#1～身体と動作の応用的評価体系#1」をこの6月、ポールスターピラティス・エデュケーターのDav Cohen氏を迎えて、その続編でもある「アドバンスアセスメント#2」と共に展開いたします。
昨年#1を受講された方はさらなるアップグレードを目指し#2へ、昨年受講できなかった方は一挙に#1～#2を受講できるまたとないチャンスです。この機会をお見逃しなく…

＊この講座は#1→24CECの継続教育ポイントが発行されます。#2→16CECの継続教育ポイントが発行されます。
ちなみに#2は#1を受講した方でなければ受講することができません。

「アドバンスアセスメント」とは、ポールスターピラティスの特徴の一つである「クライアント」の身体および動作を分析する評価法を学ぶセミナーです。

日程
- アドバンスアセスメント#1：2017年6月13日（火）～15日（木）3日間
- アドバンスアセスメント#2：2017年6月17日（土）～18日（日）2日間

申込受付 3月20日受付開始

時間 9：00～18：00

場所 BODYWORK STUDIO 元気工房
（開催地区は最寄りの会場に変更する事がございます）

受講料

	ポールスター認定員の方	一般・他団体の方
アドバンスアセスメント#1	110,000円	120,000円
アドバンスアセスメント#2	80,000円	100,000円
#1＆#2（5日間）パック	180,000円	210,000円

講師 ダブ・コーヘン：Dav Cohen

ポールスターピラティスの教育マニュアル・カリキュラム開発担当。現在オーストラリア＆ニュージーランドのエデュケーター教育ディレクター。理学療法士。

上記内容は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

ポールスターピラティスジャパン
〒111-0051　東京都台東区蔵前3-12-9　鈴梅第1ビル9F（BODY WORK STUDIO元気工房内）
お申し込み・お問い合わせは　TEL：03-5809-3557 MAIL：info@polestarjapan.org
HP:http://www.polestarjapan.org/

NEXT Found it!

編集部が厳選した、インストラクター・トレーナーに
オススメの最新情報をご紹介!

1

FOOD

糖質50%オフで1食に必要な栄養素が全て摂れる、完全栄養パスタ
BASE PASTA

「BASE PASTA」は小麦全粒粉・チアシード・ビール酵母などの栄養豊富な食材が練りこまれている世界初の完全栄養の主食です。糖質も従来のパスタより50%抑えられているため、毎日の主食を我慢することなく、健康と美容を目指しながら食事をお楽しみ頂けます。完全栄養食はシリコンバレー発でスーパーフードの次の流行といわれていますが、ドリンク状とエネルギーバー状のものしかありませんでした。ベースフード社が開発した本製品は真空パックの生麺となっており、3か月常温保存が可能です。美味しさにも一切妥協をせず、人気イタリア料理店のシェフの協力のもと事業を進めている「BASE PASTA」をぜひお試し下さい。
※厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準（２０１５年度版）」に基づき、1食に必要な31種の栄養素を含んでおります。（過剰摂取の懸念される炭水化物・ナトリウムを除く）

問 ベースフード株式会社　http://basefood.co.jp/

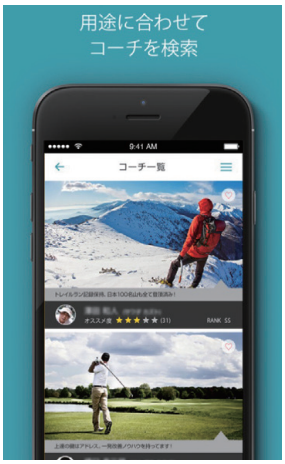
2

NEWS

いつでもどこにでもあなたのそばにコーチを
SELECT COACH

ストレッチ専門店「Dr.ストレッチ」を展開する㈱FUBICが手がける「セレクトコーチ」は新しいコーチ派遣サービスです。 コンセプトは【いつでもどこにでもあなたのそばにコーチを】。ユーザーがアプリを使って好きな時間・場所を選択するだけで専門コーチがきてくれるサービスです。
スポーツのカテゴリーはパーソナルトレーニング、ランニング、サッカー、バスケ、野球、ボクササイズなど、幅広いラインナップ。利用シーンはテクニック習得やフォーム修正、パートナー選びなど。悩みの大小に関わらず、実績のあるコーチ陣が効率的に問題解決してくれるサービスで、3月より本格的にスタート！あの有名コーチのレッスンが受けられる夢の時間もどうぞ、お楽しみください。

問 ㈱フュービック　TEL：http://www.selectcoach.net/



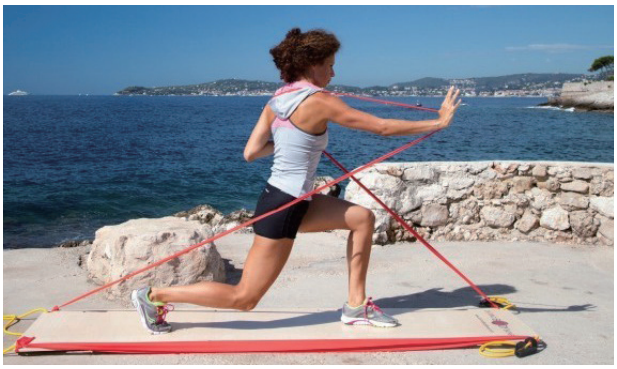
3

ITEM

LAから上陸した全身を鍛えられる理想的なエクササイズプログラム
ダヴィンチボディボード

ダヴィンチボディボードはヨガ、ピラティスの要素を取り入れ、チューブを使うことで最も効果的に短時間でボディメイクに効果を出すことができるエクササイズです。
無酸素運動、脂肪を燃やす有酸素運動、そして体幹トレーニングを融合することで、同時に様々な効果を得ることができます。
ヨガ、ピラティスの要素を組み込むことで、しなやかな筋肉を作り、体幹の強化による姿勢の矯正や、ウエストライン、ヒップラインをよりきれいに仕上げることができます。
ダヴィンチボディボードのプログラムは、誰でも安心して参加することができ、日々の生活の中に取り入れやすいエクササイズです。

問 ダヴィンチボディーボード　http://dvbb.jp/



4

NEWS

スポーツのケガを減らし、笑顔を増やす
「スポーツ医学検定」5月14日開催！申込受付中

一般の方を対象にした、身体のことやスポーツによるケガの知識を問う検定試験が開催されることになりました。スポーツのケガを減らし、安全なスポーツ環境を作るために、スポーツ医学の知識（身体やケガの知識）を、スポーツ現場にいる方々に広めることを目的とし、本検定で得られた知識を、①ケガの予防、②ケガからの競技復帰、③競技力の向上、に活かすことができます。主な対象者はスポーツ選手自身、保護者、部活のマネージャー、スポーツ指導者、スポーツメディカルに関わる人、関わりたいと思っている人等。1級から3級にレベルがあり、誰でも受検が可能です。身体のこと、ケガのことを学ぶ良い機会です。スポーツや身体に関わる人は、是非参加しましょう。
検定開催：2017年年5月14日（日）
申込：https://www.spomed.or.jp/　／郵便払込票（大手書店）

問 一般社団法人日本スポーツ医学検定機構
テキスト：スポーツ医学検定公式テキスト（東洋館出版社）

スポ
Spo ken
医検

マインドフルネス
ヨガ&ピラティス

「マインドフルネス」という概念とともに、改めてヨガ・ピラティスが注目を浴び、一般生活者から、エリートビジネスパーソンに至るまで、ヨガやピラティスを日常に採り入れようとする動きが見られている。

「マインドフルネス」は、意識を「今」に集中することで、集中力向上やストレス軽減に効果がある瞑想法。ヨガやピラティスは、意識を身体に向けることで、瞑想同様のマインドフルネス効果が得られることで注目されている。

本稿ではマインドフルネスとしてヨガやピラティスを実践している指導者に話を訊いた。

Yoga

『マインドフルネス瞑想』に詳しい
松村憲さんに学ぶマインドフルネス

お話を聞いた方
松村憲さん
ヨガインストラクター。臨床心理士。都内ヨガスタジオでマインドフルネス瞑想の指導や、指導者育成に取り組んでいる。心身を統合的に考え、人と社会や組織のつながりにも関心が高く、マインドフルネスや専門としているプロセスワークを活用して、人材開発や組織の活性化にも取り組んでいる。著書に『日本一わかりやすいマインドフルネス瞑想“今この瞬間”に心と身体をつなぐ』（BAB ジャパン2015）などがある。一般社団法人日本プロセスワークセンター理事。株式会社BLUE JIGEN代表。

『日本一わかりやすいマインドフルネス瞑想〝今この瞬間〟に心と身体をつなぐ』の著者で、ヨガインストラクターとしても活動する松村憲さん。「マインドフルネスヨガ」を提供しはじめたのは2012年。日本でいち早く「マインドフルネス」に着目し、実践してきた指導者である。

マインドフルネスは仏教瞑想の逆輸入

松村さんは、学生時代に自身がうつ状態を経験したことをきっかけに、心理や宗教、哲学を学び始めた。深層心理学を追求する中で、マインドフルネスという概念と出会ったのは2001年の頃。心と身体の接点を探るべく、大学院でヴィパッサナー瞑想を研究したことがきっかけとなった。このヴィパッサナー瞑想は、アメリカマサチューセッツ大学医学部でMBSR（マインドフルネス・ベースド・ストレス・リダクション）を確立した、ジョン・カバットジン教授も実践していたもの。さらに、時を同じくしてマインドフルな要素を持つクリパルヨガの師との出会いもあった。長期間の瞑想リトリートに何度も参加しながら、セラピストとして、また、マインドフルネスヨガ指導者として活動するようになったという経緯を持っている。マインドフルネスについて、松村さんはこう解説する。

「マインドフルネスのルーツは、仏教の教えにあります。今から2500年も前にブッダが『入ってくる息に気づきなさい』と弟子や修行者に教えていたと言います。この教えは、日本の仏教では『止観瞑想』として伝わります。止観とは、止がサマタ（集中）、観がヴィパッサナーを意味する瞑想で、マインドフルネスそのものと言ってもいいものです。一方、現在のマインドフルネスのコンセプトにより近いのは、タイやミャンマー、スリランカで実践されている上座部仏教の流れで、ブッダの教えをヴィパッサナー瞑想として受け継いできています」

つまり、マインドフルネスのコンセプトは、「仏教の瞑想法の逆輸入」だと説明する。現在日本で人気のヨガも、「仏教の修行法の逆輸入」。インドで生まれたヨガから宗教色をなくし、アメリカでフィットネスプログラムとして日本に輸入された。今、瞑想も、宗教色をなくして、アメリカでプログラム化されて、日本に輸入され始めているのがマインドフルネスだと考えると理解しやすい。

松村さんによると、近年のマインドフルネスに注目が集まる立役者として2人挙げられるという。一人は、マインドフルネスを医科学的にも検証して数々の著書などで啓発している前述のジョン・カバット教授。もう一人が、グーグルにも招かれてマインドフル瞑想を教えた、ベトナム禅の僧侶のティクナット・ハン氏。

そして、このグーグルの取り組みに着目し、著書『サーチ・インサイド・ユアセルフ』にまとめたチャディー・メン・タン氏も、もう一人の立役者と言えよう。その後も、脳科学などの研究も進み、マインドフルネスは心理療法やビジネス、教育を始め益々広がりを見せている。

新たなストレス対処法

マインドフルネスについて精通する松村さんは、マインドフルネスの定義として、「今、この瞬間に心を集中させ、判断をしないでありのままを観察すること」とする。これは、前出のジョン・カバットジン教授の定義だが、このマインドフルネスが社会的にも注目を集めるのは、「現代社会での新たなストレスへの対処法」として科学的な根拠がそろってきていることが大きいと話す。テクノロジーの進化や、インターネットやスマホの浸透で、一人ひとりが扱う情報量が倍増するとともに、生活環境や職場環境も大きく変化してきている。ブッダの時代から教えられていたという「今この瞬間」に心を向けることが心身の安らぎの鍵となる。激しい変化の中で、自分の存在をかけがえのない唯一の存在であることに目を向け、自分の変化にありのままに意識を向けることで、過剰なストレスに悩まされなくなっていく。

「私たちは思考しすぎるがゆえに、未来に不安を抱き過去に後悔することで余計なストレスを生み出しています。マインドフルネスは、そんな考えすぎる私たちをストレスから自由にする処方箋。皆さんも、今ここに意識を向けてみてください。そのためには、ほんの数呼吸でもいいので考え事を手放して瞬間瞬間の呼吸や、ここにある身体に全注意を向けること。それがストレスフリーな時間を増やすことにつながるでしょう」

マインドフルネスへの社会的ニーズが高まる中、松村さんの活躍の場も広がってきている。2017年4月には、フィットネスクラブ向けに松村さんがティップネスと共同開発したプログラム「マインドフローヨガ」がリリースされる他、一般企業の組織づくりをサポートするコンサルティングの仕事も増えてきているという。日本でも益々環境変化が進む中、マインドフルネスへのニーズはまだまだ高まりそうだ。

マインドフルネスヨガ

松村さんがアンダーザライトで提供する「マインドフルネスヨガ」は80分。約30分の瞑想から始まり、約30分のヨガの後、リラクゼーションの時間をとり、最後に瞑想で終わるという流れ。

30分の瞑想は、10分の瞑想を2回に分けて行い、10分の瞑想の後にそれぞれ、どんな感じがしたかをシェアする時間を設けている。感想のシェアは、自分や他人への理解が深まり、「うまく意識できなかった」「雑念がわいてしまった」などの感想を聞き合う中で、いい悪いで判断しないマインドフルネスの態度を養い、自分も「それでいいんだ」と思うことができることになる。

30分のヨガは、マインドフルな態度でヨガを行う動く瞑想のような時間となっており、マインドフルネスが効果的に高まるようにデザインされている。ポーズの形にこだわるよりも、どうポーズを取るかを探求することで、今ここの心と身体のダイレクトな体験が高まる。またヨガを通じて身体を動かすことで、身体を含めた全体でマインドフルネスを実感することができる。終えた後には、静かな落ち着きや明瞭さ、その時々で必要な洞察を得ることができる。

★アンダーザライトの養成情報はP22に掲載

Yoga

心理学的治療に活かす
長谷川洋介さんに学ぶマインドフルネス

お話を聞いた方
長谷川洋介さん
東京マインドフルネスセンター長
学生時代にジャズドラムのスキルを高めたいと身体や心の使い方の探求を始める。サラリーマン時代にヨガを体験し、身体や心づくりの疑問が一気に解決する感覚を得たことをきっかけに、マインドフルネスの探求が始まる。米国マサチューセッツ州立大学メディカルスクールの各種MBSRコースを修了している数少ない日本人。ヨーガ療法学会ヨーガ講師、鍼灸師（国家資格）、あんまマッサージ指圧師、介護予防運動指導員などの資格も持つ。

マインドフルネスの研究が各所で進む中、うつ病や不安などの精神疾患の症状が改善されるエビデンスも数多く認められている。長谷川洋介さんは、マインドフルネスの原型となっている、心理学的治療として開発された「マインドフルネスストレス逓減法」を元に、日本で治療としてのマインドフルネスを広げている。

マインドフルネスの原型は心理学的治療法

マインドフルネスのコンセプトが、さまざまな形で広く社会に浸透する中、その原型となる「マインドフルネスストレス逓減法」の学びを深める長谷川洋介さんは、現在もたびたび米国に足を運んでは、治療としてのマインドフルネスを追求している。

治療法としてマインドフルネスが生まれたのは1979年。マサチューセッツ大学医学大学院教授のジョン・カバット・ジン氏が「マインドフルネスストレス逓減法」（MBSR）としてスタートした。この治療プログラムは8週間で、週1回の実習と、毎日のヨガと瞑想の実践で構成したもの。このプログラムにより、慢性疼痛や、不安症、パニック障害をはじめ多くの症状に改善が見られ、エビデンスが増えたことで、現在、精神疾患の治療法としても世界的に注目を集めている。長谷川さんも日本の精神科・心療内科と連携して、患者の方々にマインドフルネスプログラムを提供している。

「日本でもマインドフルネスが注目される背景に、企業でストレスチェックが義務づけられるなど、ストレスによる病気増加が社会的な問題になっていることがあります。ストレスが病気を引き起こしてしまう原因は、本人がストレスを感じていることに気づかないこと。心ここにあらずの状態をマインドワンダリングというのですが、ストレスがかかると、脳が勝手に過去の同じような体験を思い出したり、再びストレスがかかるかもしれない未来を想像して、脳がストレスに巻き込まれていってしまう。ここから抜け出すには、まず気づくことが大切なんです。そのために、客観的に呼吸や今の自分に意識を向けて、その状態をありのままに感じて、手放す練習が有効です。瞑想で雑念が出てきても、その状態をそのまま感じて手放し、もとの呼吸や自分への意識に戻す。これができるようになると、ストレスの渦から抜け出して、おちついて次の行動を選びとることができるようになるのです」

集中する瞑想と、観察する瞑想

現在マインドフルネスは、その手法も効果もさまざまに訴求されているが、マインドフルネスで利用されている瞑想法は、大きく2つに分けられるという。集中する瞑想の「サマタ瞑想」と、観察する瞑想の「ヴィパッサナー瞑想」である。「サマタ瞑想」では、何か一つに意識を集中させる。呼吸や声、音、身体の一部など、心を一に集中させることで脳の動きを止める瞑想。一方「ヴィパッサナー瞑想」では、全身の感覚を開いて状態をそのまま感じる。全身で、意識的に気づきを得ていく瞑想。順番としては、まずサマタ瞑想で今この瞬間に集中し、次にサマタ瞑想でありのままに体験を観察したうえで、客観的な気づきを得ていくという流れとなる。長谷川さんは、瞑想にも練習が必要で、まず自身が日々実践し、体感することでこそ理解が深まり、ヨガやピラティスの指導に活かせるようになると話す。

マインドフルネスセンターオープンクラス

120分間のプログラム。60分間ヨーガでゆっくりと身体をほぐした後に、30分間の座る瞑想を行い、最後にシェアリングを行う。

ヨーガを始める前に、一度座った状態でゆっくり呼吸に意識を向けながら自分の状態を確認する。ヨーガは、瞑想に入りやすくするためのものでもありマインドフルネスの練習の意味も持つ。簡単にできる動きをゆっくりと行い、自分の身体感覚に意識を向けながら、動きたいように動く感覚を味わう。瞑想はインストラクターが言葉でガイドしながら、マインドフルネスへと導いていく。シェアリングは体験を共有し、その体験を評価せずそのまま話したり聞いたりすることで、新たな気づきや発見を得て、マインドワンダリングから抜け出すきっかけが得られることになる。

ヨガスタジオチェーンのリーディングカンパニー
スタジオ・ヨギーにおけるマインドフルネス

お話を聞いた方
キミさん
studio yoggy ヨガインストラクター。エグゼクティブ・ディレクター。1995年より瞑想を始める。2000年単身インドに渡り、瞑想とヨガを学ぶ。著書に『いちばんよくわかるYOGAポーズ全集』、『寝たまんまヨガCDブック』他。『寝たまんまヨガ 簡単瞑想』のアプリは140万ダウンロードを突破。

首都圏にヨガスタジオを13店舗展開するスタジオ・ヨギーを経営する株式会社ロハスインターナショナル。設立は2004年。これまでスタジオ・ヨギーでは「マインドフルネス」という名称を冠したクラスこそないものの、マインドフルネスのコンセプトは、会社設立当初からすべてのプログラムに共通して採り入れ、社会に向けて広く発信してきている。

マインドフルネスは企業理念

スタジオ・ヨギーが成長を遂げた背景に、米国セレブから始まったヨガの大ブームを受けて、2000年代初頭から日本にもその大きな流れが来たことがある。ダイエットやボディメイクを目的とした女性に支持を得て、ヨガ人口が急増。スタジオ・ヨギーは、ヨガスタジオをチェーン展開したリーディングカンパニーとなり、ヨガの浸透とともにクラスも多様化させてきた。現在プログラムは、大きく①ヨガ、②ピラティス、③ビューティ・ペルヴィス（骨盤調整）という3つのカテゴリーで展開しているが、全てのプログラムに、マインドフルネスのコンセプトが貫かれているという。

「どのプログラムでも、自分の身体に気づくことから始めます。片方を動かしたら、一度もとのポジションに戻って左右の身体の違いを感じる。その後、もう片方も動かして、再び、先ほどと今の身体の違いを感じる。身体が一秒一秒変わっていることや、呼吸も一回一回違うこと、意識が定まらず他のことを考えても、それに気づいて、今に戻ってくればよい。そうした気づきの体験をしていくと、マインドフルな状態でエクササイズができるようになり、日常でも、身体も心も整った状態を維持しやすくなります」

同社の企業理念には「本来あるよさに目を向け尊重すること」とあり、レッスンでお客さま一人ひとりの良さを大切にするとともに、指導者一人ひとりの良さも大切にしている。そのため、マインドフルなコンセプトを全プログラムに貫きながらも、ヨガのシークエンスやレッスン構成、流れなどは、インストラクターに任せている。ヨガ哲学も大事にしており、インストラクターは全員ヨガの経典である「ヨーガスートラ」を読み、自分の軸を持つことの大切さを、お客さまとも共有している。

一人ひとりが唯一無二な存在であること、同じように見える道でも変化していること、ものごとを良い悪いで判断せず受け入れることなどは、マインドフルネス瞑想にも出てくる考え方だが、こうしたヨガ哲学を、レッスンの前に、インストラクターがショートトークの中で、分かりやすく伝えるようにしている。近年、この話を楽しみにスタジオに通うお客さまも増えているという。

マインドフルネスを、自宅、職場にも

近年注目されている「マインドフルネス」は、瞑想の方法として紹介される場合が多いが、スタジオ・ヨギーのプログラムの中でも瞑想の要素が多いプログラムに「ヨガ・ニドラー（寝たまんまヨガ）」や「メディテーション・ベーシック」がある。

「ヨガ・ニドラー」は「ガイド瞑想」という手法を用いるもの。「メディテーション・ベーシック」は、股関節を開き、呼吸法で瞑想の準備をしてから瞑想をする。

ポーズ中や呼吸法の時には自分の身体の意識を高めていく。マインドフルネスでは、意識を今や自分に集中することで、脳を休ませることができる効果が謳われているが、それを身体や呼吸の意識から脳のリラックスを導く手法をとっている。

マインドフルネスをより広い人々に届けようと、インターネット情報サイトのエキサイト株式会社協力の元に2012年にリリースした「寝たまんまヨガ」アプリも人気で、これまでに140万ダウンロードを達成している。また、企業などからメンタルケアとしての瞑想クラスやイベントなどの依頼も増えてきている。特に脳科学に詳しいドクターとのコラボイベントが人気だという。

スタジオ設立当初から提供しようとしてきた本質的なサービスを、科学的裏づけや、テクノロジーとともに、さらに多くの人に届けていけることに期待を寄せている。

ヨガニドラー（寝たまんまヨガ）

スタジオ・ヨギーで受けられる60分のプログラム。最初の30分はヨガで身体を動かし、その後30分はマットに寝た状態で、頭の先から足の先まで順番に意識を向け、その部位をリラックスするように意識を向けていく。身体の部位と、その部位の動きを司っている脳が繋がっていることから、身体をリラックスさせていくことで、脳のリラックスを促していく。

[アプリ『寝たまんまヨガ　簡単瞑想』]

自宅で「寝たまんまヨガ」が実践できるアプリ。ヒーリングミュージックとともに、身体の意識や呼吸へのインストラクションが流れる。仰向けに寝ながら、マインドフルネスが実践できる。目的別に10分から30分の瞑想プログラムが用意されている。

メディテーション・ベーシック

スタジオ・ヨギーで受けられるプログラムの中でも瞑想の要素が強いクラス。75分のレッスンのうち、最後の20分は瞑想に充てている。近年の瞑想に関する科学的な研究で、瞑想により副交感神経が優位になるレベルが、10分より20分のほうが顕著に高くなるということが検証されている。瞑想中は、ヨガのマントラを心の中で繰り返す。マントラは「ソーハム」（それは私です）、「オーム」（普遍の意識）などを用いて、今の自分に意識を集中させていく。

このクラスを担当するインストラクターは、瞑想体験を十分に持っていることが必要で、マインドフルネスの元ともなっている、ヴィパッサナ瞑想の10日間トレーニング、もしくはヨギー・インスティテュート主催の『メディテーション・インテンシヴコース』の受講修了に加えて、1年以上、自分でも毎日瞑想をしていることが担当するうえで必要条件としている。

★スタジオヨギーの求人情報はP41に掲載

Yoga

フィットネスクラブチェーン
オージースポーツにおけるマインドフルネス

お話を聞いた方
吉宗真里さん
株式会社オージースポーツ
マーケティング計画部　グループエクササイズ開発チーム。
1999年から店舗スタッフとしてアクアビクス・エアロビクス等の指導を開始。2006年にヨガに出会いパワー系ヨガ・クラシカルヨガ・ホットヨガ等の指導を行なう。現在は、スタジオ・プールプログラムの開発や指導者育成を手がけている。

関西を中心に、「コ・ス・パ」というブランド名で、フィットネスクラブ、テニスクラブ、キッズスクールを展開しているほか、公共スポーツ施設の運営受託などを行なっているオージースポーツ。フィットネスクラブチェーンで初めて「マインドフルネス」という言葉を冠したプログラムを2016年10月にリリースした。

男性のための新コンセプトプログラム

フィットネスクラブでいち早く「マインドフルネス」コンセプトを導入した経緯について、同社マーケティング計画部グループエクササイズ開発チームの吉宗真里さんはこう話す。

「当社のクラブでは近年中高年層の男性比率が高まってきているのに対して、スタジオにはほとんど男性向けのプログラムがなく、男性のスタジオ利用率も低い状態にありました。そこで、この層の方々が反応するキーワードを探していたところ、『マインドフルネス』に行き着き、当時の総務部長が当社の人材教育にも採り入れたいと話していたこともあり、導入に向けて調査をスタートしました。マインドフルネスは、心の健康に繋がる瞑想法ですが、フィットネスクラブとして、科学的でフィジカルなアプローチがしたいと考えました。そして、このコンセプトに最も近い〝マインドフルネスヨガ〟を提供していた中島正明さんと共同でスタジオプログラムとして開発しました」

男性にターゲットすることから、訴求ポイントを「ストレス低減」と「集中力アップ」に絞り、ビジュアルも男性がスーツ姿で、オフィスで瞑想するシーンで打ち出した。

心の健康も啓発

ビジネスパーソン向けに平日夜と土日にクラスを設定していることもあり、瞑想のときに寝てしまう人も少なくない。瞑想中に寝ることは、脳を休めるという意味ではいいものの、同プログラムでは、自分の呼吸に意識を集中し、雑念が出てきたときに、自分の呼吸に意識を戻すことを体験として身につけていくことが必要となる。プログラムの訴求ポイントであるストレスへの対処や、集中力を高めてもらうために、寝ている人には意識を取り戻してもらえるように、インストラクターが工夫して働きかけをしている。

プログラムの導入以来、狙い通り、男性の参加率は全プログラムで最高となっており、「小さいことが気にならなくなった」「継続しているうちになんとなく分かってきた」といった声が寄せられている。一方で、一般的にスタジオ参加者には、「即効性や達成感を感じたい」「汗をかきたい」といった要望を持つ方が多く、既存のスタジオ参加者には「マインドフルネス」の効果の啓発が必要となる。吉宗さんは「『マインドフルネス』は身体の健康だけでなく、心の健康にも繋げられるプログラムなので、より多くのメンバーの方に参加いただき、日常にも採り入れていただけるよう、粘り強く続けていきたいと考えています」と話している。

マインドフルネスヨガ～観～

45分のスタジオプログラム。ボディスキャンに始まり、太陽礼拝とアーサナを2ポーズほど行った後に、シャバアーサナ、呼吸法、マインドフルネス瞑想を行う構成になっている。

ボディスキャンは、身体の一つひとつの部位に順番に意識を向ける瞑想の手法の一つで、「マインドフルネスヨガ～観～」では、座った状態で目を閉じ、体の各部位に意識を向けていき、その意識を向けたところにエネルギーを持たせる。
身体の各部がエネルギーをもった状態で身体を動かすと更に効果的といわれることから、その後太陽礼拝とアーサナを行う。太陽礼拝はクラシカルなシークエンスを採用。それに続くアーサナは系統が決まっており、その中からインストラクターが選んで提供する。

呼吸法は、クンバカ（呼吸を止めること）を吐く息と吸う息の間にいれる呼吸法を座った状態で行う。そのままインストラクターは「呼吸だけに意識を向けましょう。雑念が出てきたら良いものとも悪いものとも判断せず呼吸に意識を戻しましょう」と伝えて、各自でマインドフルネス瞑想に入ってもらう流れとなっている。

Yoga

一流アスリートや芸能人、経営者が通う デポルターレヨガスタジオにおける マインドフルネス

お話を聞いた方

竹下雄真さん（左）

株式会社ポジティブ代表取締役。パーソナルトレーナーとして活動後、早稲田大学スポーツ科学研究科を修了。2011年に西麻布にプライベートパーソナルトレーニングジム「デポルターレクラブ」をオープン。2014年に広尾に「デポルターレヨガ」をオープン。「人類の心身の健康を進化させる」をビジョンに活動を続けている。著書に「外資系エリートがすでに始めているヨガの習慣」ダイヤモンド社　などがある。

Itsukiさん（右）

高校在学中からモデルとして活躍。人の健康に貢献することを目指しヨガインストラクターへ転身。 決まったポーズに合わせるのではなく、一人ひとりに備わる身体の本質に合わせたヨガをテーマに、インストラクターの実績を重ねながら、指導者としても多くの人材を輩出。全米ヨガアライアンス ヨガインストラクター養成講師。

都会の一等地、西麻布にあるプライベートパーソナルジム「デポルターレクラブ」は、一流のアスリートや芸能人、政治家や経営者、外資系エリートが通うジムとして知られている。そのオーナー兼パーソナルトレーナーの竹下雄真さんは2014年にブティックスタジオ「デポルターレヨガ」をオープン。意識の高いクライアントからのマインドフルネスへのニーズに応えている。

マインドフルネスで究極のパーソナルトレーニングを提供

竹下雄真さんは、自身のマインドフルネスとの出会いから、その魅力までを『外資系エリートがすでに始めているヨガの習慣』と題した書籍にまとめ、マインドフルネスとしてのヨガを啓発する一人。同著書は、デポルターレクラブメンバーで、著名クリエイターの高城剛氏からのレコメンドもあり、大きな反響を呼んでいる。竹下さんは「デポルターレヨガ」をオープンした経緯について、こう話す。

「ヨガとの出会いは、世界をとびまわって仕事をしている高城さんに勧められて2012年にスリランカに行ったことがきっかけです。スリランカ仏教の原点と言われるキャンディという古都で、ヨガや瞑想を体験する機会に恵まれました。そこにはヨーロッパの人がたくさん瞑想をするために訪れていて。時を同じくして、グーグルでもヨガレッスンがマインドフルネス実践法の一つのとして採り入れられていることが『サーチ・インサイド・ユアセルフ』という本で紹介され反響を呼びました。多くのアスリートもヨガをトレーニングに採り入れていることもあり、自分もヨガを実践しながら学びを深めていきました」

竹下さんが特にヨガに興味を惹かれたのは、メンタルが鍛えられることだ。パーソナルトレーナーとしてクライアントにフィジカルトレーニングを提供してきたが、「何か足りない」と感じていたことが、このメンタルを強くすることをサポートすることだったと振り返る。

意識の高い人が実践するマインドフルネス

ヨガやマインドフルネス瞑想を行うことで、どんな環境でも平常心で高いパフォーマンスが発揮できることは、数々の研究でも明らかになっている。トップアスリートが何万人の観客の前で、最高のパフォーマンスを発揮できる状態を「ゾーンに入る」というが、この状態では、脳内物質としてセロトニンが出ているという。インドにあるベナレス・ヒンドゥー大学の研究では、ヨガを行うことで、セロトニンが著しく増加することが確認されている。また、デポルターレヨガにて、高城剛さんの脳波を測定しながらヨガを行ったところ、データとしてα波が出ていることが確認された。α波は、右脳が活性化し、リラックスしつつも集中力が高まっているときに分泌されるもので、ここでもヨガの効果が数値として確認された。

竹下さんは、これらの科学的に裏づけが進んでいることも広く共有しながら、特に、世の中に高い影響力を持つ人たちに、ヨガやマインドフルネスを啓発したいと考えている。

「一流のアスリートやビジネスエリートをはじめ、意識の高い人は、やはりいいものを常に探し、実践しています。その中で今選ばれているマインドフルネスを理解し、実践することで、トレーナーとしてもよりいいサービスが提供できるようになります。瞑想をしても特別なことは起きませんし、即効性もないので、その良さを実感したり、続けようというモチベーションを得にくい方々も多い。今は、マインドフルネスに興味を持つ方々をまずサポートして、ヨガやマインドフルネスの効果をさらに形式知化していきたいと思っています。そして、そうした影響力のある方々からヨガやマインドフルネスのコンセプトが広がることで、よりよい社会を作ることにも繋がっていくと考えています」

デポメディテーション

60分間のマインドフルネス要素を多く採り入れたヨガ。呼吸法の後、アーサナを10ポーズほど行っていく。アーサナは、その日の季節や天候、参加者に合わせて、インストラクターが選んでいくようにしている。朝と夜にクラスを設定しているが、朝のクラスは1日の活動のために立位のアーサナを多く採り入れ、夜のクラスは1日を締めくくり、次の日に繋げられるよう座位のアーサナで構成している。デポメディテーションクラスを開発し、指導にもあたるItsukiさんはこう説明する。

「瞑想は何かに集中することが大切で、心を無にする禅とはアプローチが違います。意識を集中するうえで、参加者お一人おひとりが、自身の呼吸や動きを見つけていただきたいので、難しかったり、きついポーズは行いません。ポーズに気をとられると、呼吸や意識が乱れてしまうからです。また、座っての瞑想ではなく、動的な瞑想にすることで、身体と心をリンクしていただくことも企図しています」

第二世代ピラティスティーチャー
櫻井淳子さんに学ぶマインドフルネス

お話を聞いた方
櫻井淳子さん
ピラティスメソッドジャパン株式会社代表取締役
元物理学研究者。妊娠・出産における酷い体調不良をきっかけにピラティスに出会う。日本にピラティスの真髄を伝えたいという信念のもと、第一世代指導者のロリータ・サン・ミゲルさんに師事。第二世代ピラティスティーチャーとして、ピラティスの普及に努めている。

第二世代ピラティス指導者として、日本に本質的なピラティスの普及を目指して活動を続ける櫻井淳子さん。地元沼津でスタジオを経営する傍ら、ジョセフ・ピラティス氏から公式に認定を受けた、現在では唯一となった指導者であるロリータ・サン・ミゲルさんから直接教えと認定を受け、「ロリータズ・レガシー」として、指導者育成を行っている。マインドフルネスは、ピラティスに貫かれているという。

ピラティスにおけるマインドフルネスの重要性

櫻井さんが、「マインドフルネス」という言葉に出会ったのは2015年のこと。テレビ番組で新たに注目される健康法として紹介されていたことがきっかけだった。そのテレビでは、マインドフルネスについて「今ここに意識を向ける」「身体を動かしてみて、どんな感じがするかに意識を向ける」紹介されていた。その後、マインドフルネスについて書籍などで調べるほどに、「これはピラティスでいつもやってることだ」と思うようになった。

改めてピラティスの経典とも言えるジョセフ・ピラティスの著書「ユアセルフ」を紐解くと、序文に共通するコンセプトが書かれていた。「心と身体のバランスが大切で、そのバランスをつくる方法が、自分の意識を自分に向けること」。そこには「マインドフルネス」という言葉こそないものの、同じコンセプトが、ピラティスには貫かれていたのである。

もちろん、このコンセプトは、ロリータズピラティスにも受け継がれており、「今ここに意識を向けなさい」という指針が示されている。また、「未来や過去への雑念をいったん全て取り除いてから、スタジオに入りなさい」という教えもある。

マインドフルネスを追求するピラティス指導法

櫻井さんが継承するロリータズピラティスには、「プレピラティス」というマインドフルネスの時間が、ワークアウトに入る前に必ず設けられている。5分程度を使って、座位や仰向けの状態で呼吸に意識を向けた後に、身体を動かしながら、身体がどのように動いているかに意識を向け、心と身体を統合していく。ピラティスに取り組む時には、この時間が最も大事だとも言われている。

そのうえで、ワークアウトに入るが、ここでも2つの大切なことがあるという。一つは、「ピラティス指導者はマインドフルでありなさい」ということ。もう一つは、「指導者と生徒の両方がマインドフルであること」。つまり、指導者は、生徒が自分自身に意識を向けることができる環境をつくり、指導していくことが大切だということである。

具体的に、マインドフルな指導スキルとしては「簡潔な言葉づかい」「明確な指示」「自分自身の心が安定してそこにいること」などいくかのチェック項目があるものの、実際に指導者として自身も生徒もマインドフルな状態をつくるには、その指導を体験することが最も近道となる。ロリータズピラティスでは、認定指導者のレッスンを受け体験から学ぶことを重視しているという。

レッスンの最後には立位の状態で「ポストピラティス」を行い、改めて心と身体を統合させて日常に戻ることで、マインドフルネスを日常に活かすことができる。

櫻井さん自身も、改めて「マインドフルネス」を意識してピラティスレッスンを提供しており、その視点からお客さまをみると、心への効果も確かに確認できるという。レッスンが始まる前にざわついていたり、落ち着かない雰囲気があるときも、プレピラティスをしていくうちに、雰囲気が静まり、お客さまの目線が定まってくるという。そしてレッスン後には、明らかに会話の中にポジティブワードが多くなる。

櫻井さんは、マインドフルネスという概念が広がることで、その効果的な方法の一つとしてピラティスがさらに多くの人の習慣に採り入れられるようになることを期待している。

ストレッチーズ

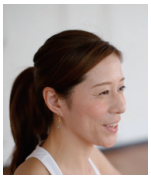
呼吸を意識したり、ピラティスで身体を意識するのが難しいという人も少なくないが、そうした人にはストレッチーズの使用を勧めている。布が全身を包み、動きとともに肌に圧がかかることで固有受動器が刺激され、身体の動きを意識しやすくなる。呼吸するだけでも身体を覆う布が圧を感じさせて、呼吸が意識しやすい。指導者にとっても、クライアントが自分の身体に意識を向けやすくなることで、マインドフルネスなレッスンが提供しやすくなる。

レッスンは、通常50分程度で、全身を布に包んだ状態で身体への意識を高めるところから始まり、徐々に力強い動きとなり、最後は立位での身体感覚を高める、という構成となっている。ピラティスレッスンの前後に組み合わせて利用することもでき、布状なので持ち運びもしやすく、自宅や旅先でのマインドフルネスにも活用できる。

★ストレッチーズの養成情報はP6に掲載

Pilates

ピラティススタジオを展開する
株式会社ぜんにおけるマインドフルネス



お話を聞いた方
鈴木郁江さん
株式会社ぜん　BASIピラティス運営
幼少時から大学卒業までノルディックスキー一筋に打ち込み、全国大会、インターハイ、国体、インカレで団体優勝に貢献。大学卒業後より単身パリへ渡り、ファッションショーのモデルとして活躍する傍ら、新人モデルへのウォーキング指導にも携わる。スキーヤー時代からトレーニングの一環として取り入れたピラティスはモデル時代も継続し、体型維持に成功。帰国後、モデルの間にインナーマッスル、コア強化の必要性、Body,Mind,Spiritの向上目的でピラティスを実践しそれを広めるためにピラティス指導者に転身。株式会社ぜんに入社後、人材育成、インストラクターの教育や特別レッスンプログラムの企画立案などを担当。

現在、首都圏にピラティススタジオを45店舗展開する株式会社ぜん。同社では、2006年の企業設立当初より、ピラティスを「身体意識集中法」と位置づけ、心の健康づくりを重視したピラティスを提供してきている。

ピラティスで、簡単にマインドフルネスができる

株式会社ぜんは「BASIピラティス」のスタジオ展開とインストラクター育成からスタートし、流派を問わないピラティススタジオ「ピラティススタイル」をはじめ、ヨガスタジオも複数のブランドで展開している。同社設立時はマインドフルネスという言葉はなかったものの、「身体意識集中法」という、マインドフルネスと同様の狙いでプログラムやスタジオを展開してきたという経緯がある。同社BASIピラティス運営の鈴木郁江さんはこう話す。

「ピラティスの歴史は100年以上前に、ドイツにいたジョセフ・ピラティス氏がヨガをはじめとした東洋のメソッドも採り入れた心身改善法として開発しました。そのため、ヨガの哲学が脈々と息づいていて、BASIピラティス創始者のラエル・イサコウィッツも、『ピラティスをすると、マインドが変わり、人生が変わる』ということを常に強調しています。当社では、このピラティスの本質に、現代の最先端科学からの知見を採り入れて、プログラムを提供しています」

「マインドフルネス」という言葉が日本でも注目を浴びるようになり、2015年には自社のホームページ上に「マインドフルネスコラム」を立ち上げ、心身の健康への効果を啓発してきている。加えて、そのメソッドとしてのピラティスの効果の高さにも目を向ける。

「マインドフルネスの具体的な方法として、座った状態で呼吸に意識を向けることや、ヨガのアーサナを取り入れる方法などもありますが、ピラティスはマインドフルネスの最も簡単な実践法の一つだと思います。たとえば、脊柱の骨を一つひとつ順番に動かすエクササイズ。脊柱は26個の骨で構成されていますが、その一つひとつの骨に意識をむけることで、今の自分の身体の状態に意識を集中することができるのです。ピラティスをすると『頭がスッキリする』という人も多いのですが、マインドフルネスの心への効果が、身体が整うことによって得られやすくなるのです」

意識を向けて脊柱を動かすことは、身体的な健康づくりの効果も高める。椎間にゆとりが生まれ、しなやかなS字カーブを維持することで、脊柱のカーブが衝撃から身体を守る緩衝機能となり、ケガの予防にも繋がる。また胸のまわりの胸郭呼吸で必要な横隔膜を動かして深い呼吸が可能になると全身のすみずみまで酸素を取り入れることができる。

ピラティスの心への効果

ピラティスは、海外ではマインドフルネス同様に、心への効果を重視して取り組む人が多い。一方日本では、マインドフルネスとしてピラティスを位置づける人が少なく、マインドフルネスのコンセプトで指導できる人も少ないという現状もある。ピラティスはエクササイズの種類も多く、動きと呼吸の組み合わせなども詳細にガイドラインがある。日本人の気質もあり「正しくできているか」に意識が行きがちだ。ピラティス指導者として、医科学的にも安全で効果的なエクササイズを提供することは最も重要なことではあるものの、身体の意識を高めたり、意識を身体の内側に集中してもらうことを促す指導が今後益々求められるようになる。

医科学の発展や、脳神経の解明が進んだことで、心（脳）を健やかに保つ方法としてマインドフルネスが注目されてきている。ぜんでは、今後も、医科学的なエビデンスの裏づけのもとに、全ての人が、心と身体をケアする時間を持てるようサポートを拡充させることを計画している。

マインドフル瞑想

同社ではこれまでイベントとして「マインドフル瞑想」クラスを提供してきたが、2017年3月からレギュラーレッスンとしての導入も進めていく。

クラスは、40分程度で、ボディワークと伸びを感じるもの、身体意識を中心に行っていくもの。最後に、オプションとして、希望者はそのまま仰向けの状態で瞑想することができる内容を計画している。

★株式会社ぜんの養成情報はP53に掲載

Pilates

ピラティスの大手流派
STOTTピラティスにおけるマインドフルネス

お話を聞いた方
上泉渉さん
STOTT PILATES認定リードインストラクタートレーナー
株式会社スタジオビーキューブ代表取締役
学生時代の米国留学時、スポーツ医学に出会う。その後柔道整復師 免許を取得。リハビリやトレーニングに携わる中、セルフ・ケアの重要性を感じ、STOTT PILATES本部（カナダ）にて認定を受け、指導経験を重ねた後、日本でスタジオビーキューブ®を設立。国内外でピラティスの普及と指導者育成に尽力している。

世界有数のピラティス流派の一つ、STOTTピラティスでは、これまで展開してきたプログラムを「マインドフルムーブメント」として、全プログラムにマインドフルネスのコンセプトを導入し、指導法の転換を図ってきている。

イントラセプション（内受容）がキーワードに

STOTTピラティスは、これまでピラティス市場の拡大によるニーズの多様化に合わせて、プログラムを拡充してきた。バレエの動きをベースにした「トータルバー」、コアコンディショニングやアスレティックパフォーマンスに焦点を当てた「CORE」、ファンクショナルトレーニングのコンセプトに沿った「HALO」など、それぞれにブランドプログラムとして展開してきた。2012年の新プログラム「zenga」のリリースとともに、「マインドフルムーブメント」のコンセプトを全プログラムに導入し、指導法の転換を図ってきている。その流れは、2016年の「Fascia Movement」の登場に続いている。

STOTTピラティス認定リードインストラクタートレーナーで、スタジオビーキューブでSTOTTピラティス認定コースなども運営、指導する上泉渉さんは、この取り組みについてこう話す。

「STOTTピラティスでマインドフルムーブメントのコンセプトを導入してから注目するようになったキーワードに〝イントラセプション（内受容）〟があります。これまでは身体や動きのバランスをつくるのに大切な役割を果たすプロプリオセプション（固有受容）に焦点を当てていましたが、この固有感覚を刺激しながら内受容を引き出していく。つまり、動くことで身体に刺激を入れながら、その時にどう感じるかの感覚を磨くことに、焦点をより当てるようになりました。各プログラムの構成や動きなどは変わりませんが、指導の方法を変えることで、マインドフルネスプログラムとして深化させようとしています。具体的には、インストラクションにおいて、動きを指示するキューイングを少なくし、どう感じているかに意識を向けるキューイングを中心にしていきます」

STOTTピラティスでは、究極的に適切な関節動作（オプティマル・ジョイント・ファンクション）を得る要素として、①構造、②力学、③運動制御、④意識と感情という4つを挙げている。中でも④に焦点を当て、インテリジェントエクササイズ（意識して動くエクササイズ）として全プログラムを集約しようとしている。

自由に楽しめるピラティスへ

マインドフルネスには、「今の自分に意識を向け、良い悪いの判断はしない」というコンセプトがあるが、まさに自分が感じたことをそのまま受け止めることを促す。上泉さんは、これにより、ピラティスがより自由なものとなり、より多くの人が楽しめるものになることに期待をかける。

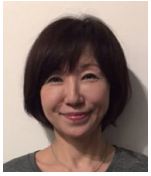
「ピラティスでは動きの正確さや、インナーの筋肉や各関節を正しく動かすことを意識する魅力がありますが、時に堅苦しさやむずかしさを感じてしまう方もいらしたと思います。マインドフルネスとしてのピラティスでは、自分の身体が、感覚に正直に動くことで洗練されていきます。ですので、よりリラックスした気持ちで動けると思います。ただ日本では、自分がきちんとできているか知りたくなったり、効果を感じたいという方が多いとも感じます。マインドフルネスのコンセプトが日本にも浸透することで、ピラティスでも、より多くの方に身体を動かす心地よさと、心への効果を感じていただければと思っています」

zenga

マインドフルムーブメントのコンセプト導入のきっかけとなった「zenga」。60分のプログラムで、10～15分の呼吸から始まり、20～30分の筋膜刺激を行い感覚が鋭敏になってから、ダイナミックな動きを10分行う構成となっている。筋膜を刺激するエクササイズに時間をかけるところが特徴的だが、筋膜には筋肉の何倍もの固有受容器があり、筋膜を刺激することで、膜のネットワークを通じて、神経や脳の働きを活性化することができる。また、レッスンでは、お客さまの感性を育てるために、各動きの目的や、どの筋肉を動かそうとしているといった説明はせず、「今行った動きを、どのように感じましたか」と感覚的にしか答えられないような問いかけをして、意識や感情に焦点をあてていく。

生理心理の研究を行うピラティスティーチャー

高田香代子さんに学ぶマインドフルネス



お話を聞いた方
高田香代子さん
ピラティスアライアンス代表
恵比寿と鎌倉にピラティス専門スタジオを経営。養成コースやワークショップ企画・開催も定期的に行っている。ピークピラティスレベルⅣマスターインストラクター。ピークピラティスフル認定。体育学修士。2012年筑波大学大学院ビジネス科学研究科にてMBA修了。現在、同研究科博士課程にて心理面に着目した運動の継続についての研究を進めている。

日本を代表するピラティス指導者の一人であり、ピラティススタジオの経営者であり、研究者でもある高田香代子さん。ピラティス大手流派の一つピークピラティスにおける、世界のリーダーシップチームの一員として、ピラティス市場の拡大に尽力してきている。現在、大学院で検証を進めるピラティスによる心理や感情への効果から、ピラティスのマインドフルネス効果に改めて注目している。

ピラティスが感情に与える効果を検証

高田さんは2005年に日本で一早くピラティス専門スタジオ「ピラティスアライアンス」を設立、2006年からはピークピラティスライセンストレーニングセンターとして、日本に数多くのピラティスインストラクターを輩出してきている。

その高田さんはここ数年、大学院の学生生活も続けている。修士課程で体育学、MBAを取得したことに続き、大学院で心理学の研究を進めている。現在の研究テーマは、「ピラティスによる、生理的心理的効果について」。まさにピラティスのマインドフルネス効果の研究である。その経緯についてこう説明する。

「ピラティスの価値は、指導者や関係者たちは体験から実感として分かっているものの、その効果が、インナーマッスルへの効果だったり、脳への刺激による感情や心理的な効果だったり、測定が難しいものばかり。世界的に見ても、研究実績が少ない現状があります。ヨガと比べても、研究論文の数はまだまだ少ない。それでも、ピラティスの効果はマインドフルネスの効果と同様に、現代社会に必要とされるものばかりだと感じています。そこで、今は、ピラティスをすることによる感情の変化、自律神経や脳への刺激に着目して研究を進めています」

高田さんが筑波大学との共同研究で2016年9月の体力医学会で発表した論文「短時間のピラティス実践が成人女性の気分に与える一過性効果」では、近年こうした学会が焦点を当てている自律神経や脳に関するテーマでの新たな研究結果として注目が集まった。

研究では、ピラティスとストレッチによる気分、感情の違いを測定。主な結果は、両方ともネガティブな感情は抑制されるものの、ピラティスでは顕著にポジティブな感情が高まる一方で交感神経が抑制されるという結果が出た。ピラティスは厚労省でも推奨されている4メッツ以上の強度を確保したのに対して、ストレッチは2メッツ程度の強度であることも確かめられた。これらの結果を予備的調査として把握し、「筋肉を使うこと」による感情や脳への効果に注目して、研究を進めている。ある別の認知症に関する研究では、ダンスとチェスでの認知症予防要因を比較したところ、ダンスのほうが効果が高いことが報告されている。これらのことから、身体の動きを伴うほうが、脳への刺激が得られやすいと推測している。

ピラティスは、瞑想初心者向きのマインドフルネス手法

高田さんはこうした視点からマインドフルネスについて考察すると、マインドフルネスの方法としてよく紹介される「座った姿勢で、呼吸や今の自分に意識を向ける」よりも、ピラティスで筋肉に意識を向けるほうが、瞑想初心者には分かりやすくマインドフルネス効果が得られるのではと推測する。特にマインドフルネス効果の中でも、「集中力が高まる」「生産性が上がる」といった効果は、副交感神経が優位にありながら、ポジティブな感情が生まれた状態で、高田さんのピラティスの実験で確認された状況に通じる。

また、マインドフルネスもピラティスも、その場で即効性や達成感が感じられない分、継続のモチベーションが得られにくい側面もある。高田さんは、ピラティスでは身体が変わるという効果もあることから、心と身体にバランス良くアプローチできることで継続しやすいのではと提案する。

ピラティスはエビデンスがまだ少ないものの、マインドフルネス同様に、生産性の向上や、認知症の予防など、今後の日本社会の課題解決に繋がる可能性を秘めている。高田さんはそれを実証し、多くの人がピラティスの価値を享受できることを目指して活動を続ける。

プレピラティス

ピラティスワークアウトの前に5分程度で行うエクササイズ。関節の動きを確認する、筋肉の働きを確認する、筋肉や身体の使い方を感じるなどの目的で行う。身体の意識が高められることで、ピラティスのマインドフルネス効果と身体への効果を、両方高めると考えられる。

「クロックワーク」（仰向きの状態で、骨盤の前傾後傾、ニュートラルポジションの位置や動かし方を確認するエクササイズ）、「リブケージアーム」（体幹部をマットに安定させた状態で、肩関節を動かすことで、体幹部と腕の連動や、肩関節の可動域を確認するエクササイズ）、「ニースターズ」（体幹部をマットに安定させた状態で、手で支えて腿を円を描くように動かすことで、股関節の動きや動かし方を確認するエクササイズ）をはじめ、数多くのエクササイズの中から、毎回数個を選んで行う。

米国でピラティスとヨガ両方に精通するトップインストラクター
ゾーイ・トラップさんによる特別寄稿

お話を聞いた方
ゾーイ・トラップさん
ピークピラティス教育ディレクター
ピークピラティスマスタートレーナー
Jivamukti認定ヨガインストラクター

ピラティスは、動きのマインドフルネス

**「歩くときにはただ歩く。座るときにはただ座る。
何はさておき、ふらついてはいけません」**

– 中国の禅僧 Lin Chi

マインドフルネスでは、自分が持つ注意力のすべてを何かに集中させます。意識をひとつのポイントに置き、そのまま維持するようにします。心の動きを止めることで、効率が高まり、コミュニケーションや耳を傾ける力の向上、心の平穏といった効果が得られます。

マインドフルな活動ではよくヨガや瞑想が挙げられますが、ピラティスもまた然りです。

ピラティスはジョゼフ・H・ピラティスによって考え出された動きのシステムです。重力を感じながら、動きを補助したり、動きに負荷をかける器具を使って身体の動かし方を習得しますが、ピラティスで大切にするのは繰り返しの数ではなく、動きの質です。

ピラティスは6つの原則（①集中、②センタリング、③コントロール、④正確さ、⑤呼吸、⑥流れるような動き）の上に成り立っています。これらの原則に沿ってピラティスを行うとき、まさにそれは動く瞑想となるのです。6つの原則についてひとつずつ取り上げていきましょう。

① 集中

**健康な身体にマインドが宿るとき
輝かしい力を感じることができる**

ジョセフ・ピラティスはマインドが身体を制御すると教えました。深く集中して行うとき、私たちは内に向かって集中し、「ただピラティスをしているだけ」の状態になり、心がさまよい身体がふらふらすることもありません。これにより、日常でも物事に集中できるようになります。

② センタリング

**ボディ、マインド、スピリットの調和がとれた
独特なる三位一体**

ピラティスは自分のシステムについて、こう説明しました。今この瞬間に入ることでマインドを集中させ、身体の中心を感じます。それが調和のとれたマインドとボディの繋がりをつくり、ひいてはそれがスピリットの高揚を生みだします。日常でも、漠然と何かを願うのでなく、今現在に根を張ることができるようになります。

③ コントロール

**身体の完全なコントロールは、
マインドの使い方をマスターすることから**

様々な調査研究によると、人は考えていることから、物事を捉えがちです。ピラティスで、マインドとボディの結びつきを感じるとき、時は止まったようになり、日々の煩わしさから解放されます。自分の身体と友だちになり、動きの中で喜びを見つけられることで、自分と周囲のすべてとの関係も新たにできることを学びます。コントロールするとは、ぎゅっと握りしめることではなく、マインドに集中し身体をセンタリングすることだということが分かります。自分の身体をコントロールできるマインドを持てれば、日常でももちろんコントロールされた状態がつくれます。コントロールできないでいると、日々起こる様々な事件に捕らわれてしまいます。これでは健康的なライフスタイルを選択していくことができません。

④ 正確さ

**良い姿勢は、身体の全メカニズムが
コントロール下におかれたとき獲得される**

動きの原則は、誤った動きのパターンを修正し、身体本来の能力を取り戻すことに役立ちます。ピラティスのエクササイズには、明確な動きの出発点と、動きのパターンやリズムがあります。エクササイズの練習では、①～③の原則をどの瞬間にも統合することが求められます。日常でも、目の前の課題の細部に意識を向けることで、気づきが得られることが学べます。

⑤ 呼吸

とりわけ、正しく呼吸することを学ぶこと

ピラティスは、呼吸と健康的な生活とを結びつけます。多くの瞑想テクニックは呼吸に焦点を当てることにおいて共通しています。呼吸を意識することで、集中できるようになり、その状態をそのまま観察することができるようになります。日常でも、呼吸に意識を向けることで、気を散らす物事から離れ、感情を鎮めることができるようになります。心にゆとりができ、身体もよりいい状態を保つことができるようになります。

⑥ 流れるような動き

コントロロジー（ピラティス）は人々がしなやかに順応する力と本来持つ美しさを自分のものにできるように設計されている。それは、紛れもなく、歩き方や遊び方、仕事の仕方に反映されていく

流れるような動きは、日々のエクササイズの結果です。すなわち、今ここに集中し、直感を信じ、ありのままを見つめて手放すことで、おだやかな前向きな気持ちになれる。日常でも、変化にしなやかに順応しながら、周囲の環境とともに今を生きることができるようになるのです。

マインドフルネスとしてピラティスが行われているとき、ピラティスは単なるエクササイズを超え、まさに日常生活の質を高めてくれるマインドフルネスの実践になるのです。

東京エリア最大のヨガイベント。

ORGANIC LIFE TOKYO

2017年 4/21[金]・22[土]・23[日]

ヨガライフ・ベジライフ・エシカルライフ・ワインライフ・スパイスライフ・クラフトビアライフ、
リビングライフ、ランライフ。8つの柱で構成された、ライフスタイル提案型イベントです。

会場：3331 Arts Chiyoda　東京都千代田区外神田 6-11-14

前売りチケット発売中

www.organiclifetokyo.com

UNDER THE LIGHT
YOGA SCHOOL

REGISTERED YOGA TEACHER RYT 200 yoga ALLIANCE

アンダーザライトのティーチャートレーニングで

RYT200を最短約3ケ月で取得！

TT1	TT2	TT3
ティーチャートレーニング1	ティーチャートレーニング2	ティーチャートレーニング3
【147期集中】	【88期集中】	【39期集中 in 新島】
4/15・16	5/20・21	6/20〜6/28
5/13・14	6/3・4	

AKIC	AMIC	ATIC
【53期】 2/26・3/5	【36期】 1/28・29	【31期】 1/22
【54期】 4/30・5/7	【37期】 5/6・7	【32期】 4/9
【55期】 6/11・18	【38期】 8/5・6	【33期】 7/30

※Aシリーズは合間に受講しましょう ※TT3以外は全て代々木で開催します

HIKARU / Photo by Junko KIMURA

新島TT3までに間に合うTT1・TT2受講プランは他にも！
まずは説明会へお越しください。

www.underthelight.jp/training/ryt.html

アンダーザライト ヨガスクール　東京都渋谷区代々木1-53-4 奨学会館別館4F 【問合せメール】next@underthelight.jp

日本の伝統を融合したマインドフルネス・メディテーションヨガ

UNIVERSAL YOGA EARTH

好評の
新バージョン!!
体験会
3月6日福岡
3月22日東京

おすすめポイント

★導入、継続ロイヤリティ無し
★一年に１回新バージョン追加！
★研修体系充実！
★レベル・強度変更自由自在！
★短期２日間で取得可！
★シンプル＆リラックス
★追加オプション有
（ホット専用 MARS）

禅の心 × 日本の音 × シンプルヨガで心を整える

心に効くフィットネス

福岡体験会
日時：3/6（月）　①12：00〜13：30　②14：00〜15：30　③16：00〜17：30
会場：ライジングスター（福岡市中央区）　http://www.risingstar.jp

東京体験会
日時：3/22（水）　①11：00〜12：30　②13：00〜14：30　③15：00〜16：30
会場：Studio501（大崎・五反田）　http://studio.5project.co.jp

内容
ライセンス・認定コース概要　/ EARTH 体験（バージョンⅡ）/　質疑応答　参加費：無料
※ホット専用プログラム「MARS」概要についてもご紹介いたします。

申込方法
下記ホームページ体験申込ボタンよりお申込みいただけます。施設様でまとめてお申込みの場合は、代表者が情報をおまとめの上ご連絡ください。ご見学・途中入退場も自由です。
ホームページ：**http://www.earthyoga.jp**

対象
インストラクター、フィットネス・健康関連施設、個人スタジオ関係者など
※ヨガ・瞑想のご経験は問いません。

今後開催予定の認定トレーニングコース

- 2017年4月24日（月）、25日（火）東京/福岡　同時開催
- 2017年5月8日（月）、9日（火）　大阪

※法人単独開催、個別体験会も随時承ります。お気軽にご相談ください。

人生が変わる充実の２日間！！

お問い合わせ・お申込先
株式会社 プライムエデュケーション　MIND BODY PROJECT 事務局
担当：角谷（スミヤ）　TEL:03-6410-7990　体験会申込アドレス info@earthyoga.jp

右記の QR コードからも詳細ご覧いただけます。

ユニバーサルヨガ　アース　検索

日本で活躍するインストラクターは2,000人以上

卒業後は＜正社員＞＜フリーランス＞就職サポートで安心！
ピラティスインストラクターを目指すなら「BASIピラティス」

世界30ヶ国以上、650ヶ所以上に広まる **信頼のメソッド**	卒業後の活躍の場、継続した教育を用意 **サポートシステムの充実**	国内だけで1,000人以上の卒業生 **卒業生のネットワーク**

フィットネス団体で取得した「ピラティス資格」コースをお持ちの方
エアロビクスインストラクターからピラティスインストラクターに転向を希望されている方
故障しにくい身体づくりを目指すダンサーの方のご受講が増えています！

BASIピラティスインストラクター養成コース

2017年は待望の北海道で初開講！各地で開催【無料説明会】はWebにて申込受付中！

マット資格コース ＜毎回満員御礼の人気コース＞

東京	平日分割コース	4／13(木)～8／10(木)【全13日間】	五反田 9:30～12:30
東京	土日早朝コース	6／10(土)～9／2(土)【全13日間】	銀座 7:00～10:00
福岡	土日コース	4／8(土)～6／18(日)【全7日間】	大名 10:00～17:00
北海道	土日コース	5／13(土)～7／10(月)【全7日間】※試験のみ平日	札幌 10:00～17:00
名古屋	土日コース	6／3(土)～8／20(日)【全7日間】	栄 11:00～18:00
岩手	土日コース	7／8(土)～9／3(日)【全7日間】	盛岡 10:00～17:00

マシン基礎コース ＜他流派のマット卒業生も受講OK＞

東京	Reformer 2Days	5／6(土)、5／7(日)	本郷3丁目 9:00～17:00
東京	Cadillac 2Days	5／13(土)、5／14(日)	中目黒 9:00～17:00

マシン資格コース ＜全レベルの指導ができる本コース＞

東京	5／20(土)～9／10(日)【全13日間＋評価テスト】	五反田 8:00～15:00

お問い合わせ **BASIピラティス養成コース**
Tel. 03-6409-6504 certification@basipilates.jp

basi PILATES

＜その他開催コース・詳細・お申込みはWEBで＞ http://www.pilates-education.info BASI 養成 検索

がん治癒の先進国 アメリカより初上陸！

がん患者のためのヨガ指導資格コース

YOGA FOR CANCER

ガンの症状と副作用・メンタル面でのケアの理解・治療の副作用によるカラダへの影響を軽減したり、免疫を高めることによって、回復を促す為に効果的なヨガを指導できるようになる為の養成コースです。

2017年5月スタート第一期生募集

※3月末第一次申込み締め切り

日程　5／26（金）～5／30（火）予定
講師　Tari Prinster

流派を超えて学びを深める

balanced body

2017年各種講座受講生募集中

ピラティスマシン製造世界トップシェアの
バランスドボディがお届けする
インストラクター養成プログラム

無料説明会随時開催

世界基準のヨガインストラクターになる！

全米ヨガアライアンス認定 ヨガワークス

yogaworks FOR EVERYBODY

ティーチャートレーニングプログラム
2017年スケジュール
＜東京＞ RYT200 5月開講
＜福岡＞ RYT200 6月開講
＜大阪＞ RYT200 7月開講
＜東京＞ RYT500 9月開講

＊Information＊ 福岡開催
Yogaworks講師 Jennieによる
体験会＆説明会
チャンスは1回！お見逃しなく！
2017年3月12日（日）
13:00～14:30 at 平尾 ※詳細はWebで

お申込み・詳細はWEBで！無料説明会開催
http://www.yoga-works.jp
RYT 200 RYT 500
お問合わせ 株式会社ぜん ヨガワークス
03-6409-6504 yogaworks@yoga-plus.jp

「YOGA for CANCER」「Balanced Body」
詳細・お申込みは 株式会社ぜん **Tel. 03-6409-6504** BMS R Lab 検索

JAFA推奨 NPO法人
スマイルボディネットワーク認定
「乳がん啓発運動指導士」
称号付与

指導技術と最新医学が同時に学べる!

ブレストケアと メンタルサポート 2DAYS集中講座

サイコオンコロジー(精神腫瘍学)の第一人者 保坂隆先生に学ぶ 知っておくべき「がんと心のケア」

日　程	2017年3月18日(土)19日(日)
会　場	専門学校 社会医学技術学院(東京都小金井市)
定　員	40名　※定員になり次第受付終了
受講料(税込)	30,000円(JAFA会員・SBN会員 25,000円)

※「乳がん啓発運動指導士」称号付与にあたり、全受講者がNPO法人スマイルボディネットワークに登録することになります。登録料(3,000円／年)は受講料に含まれます。称号の有効期間は1年間です。

★こんな方におススメ★
- 全ての女性に関わる乳がん早期発見メソッドを身につけ、社会貢献したい方
- 乳がんに関する医学知識を学びたい方

★学べること★
- 乳がん早期発見のためのメソッドを身につけ、一般の方を指導できる。
- 多くの女性を幸せにでき、社会に貢献できる。

★受講生の声★
- 自分の妻の乳がんのしこりを発見することができました。
- 自分でもセルフチェックできるようになりました。
- 地域のリーダー研修で早速やってみます！
- 自分のレッスンに取り込みます。
- 友人、家族に紹介します。
- 乳がんの基礎知識を学ぶきっかけになりました。

●セミナーカリキュラム

保坂　隆	聖路加国際病院精神腫瘍科部長	乳がん患者の心のケア～サイコオンコロジーへの招待～
岡橋　優子	特定非営利活動法人スマイルボディネットワーク代表理事	乳がん術後の楽動体操：検証データと実践／乳がん早期発見に効果的な「リンパトーンストレッチ」
柿島　由香	乳がん啓発運動指導士エデュケーター	乳がん啓発運動指導士のための基礎知識／乳がん啓発運動指導士のための実技スキル習得
吉田　久美	平塚共済病院乳がん体験者コーディネーター	術後のメンタルケア
山口ひとみ	湘南記念病院乳がん体験者コーディネーター	術後の運動指導におけるカウンセリングスキル
土井　卓子	湘南記念病院かまくら乳がんセンター長	運動指導者のための乳がん医学知識（e-ラーニング）

お申し込みはこちら

●取得可能単位（2日間の合計）

JAFA／GFI	10.0
健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義4.0 実技6.0
ACSM/EP-C	4.0

JAFA 内閣府認定 公益社団法人 日本フィットネス協会
〒113-0033　東京都文京区本郷 2-8-3 天野ビル 4F　TEL：03-3818-6939　FAX：03-3818-6935

マタニティフィットネスコンベンション
イベントレポート

日本マタニティフィットネス協会は、1月31日～2月1日に東京で、2月11～12日に福岡でマタニティフィットネスコンベンション（以下、MFC）を開催した。マタニティフィットネスコンベンションはインストラクターを対象に、資格取得に活用できる情報やアドバイス、スキルアップや指導に関する悩み解消に活用できる講座を用意し、年3回、東京・福岡・関西で開催している。東京会場は約200名、福岡会場は約100名が参加した。

お話を聞いた方：協会ディレクターの山口真澄さん

今回、「ベビー＆チャイルド救急対応」飯村知宏さん、「ヴィンヤサヨガ」赤沼直美さん、「丹羽式骨格ワークメソッドで関節の痛み知らず」丹羽和道さん、「心と体を整えるバランスコーディネーション」増子俊逸さんなど、初めて講義をお願いした方のクラスも非常に人気がありました。「マタニティビクススタンダード」など、満員のクラスも多く、大盛況でした。今までとは違うラインナップなので、新しいことを学びたいと考えている方たちに興味をもってもらえたのではないかと思います。皆、新しいことを学びたいという意欲があるのです。

MFCは毎年、東京、大阪、福岡の3ヶ所で開催していて、私たちにとっては年に1回会員の方と顔を合わせる機会として非常に重要であり楽しみにしているものです。指導の幅を広げているインストラクターを見ると嬉しいですね。

会員の方にとっても、協会スタッフと顔を合わせ、情報交換をできるチャンスとなっています。コンベンション後にはアンケートをとり、それに応じて次回の内容を変えています。また、会員の方の環境や今考えていることを知ることは、私たちにとっても非常に勉強になります。

最近では、産後やマタニティのクラスは病院で開講されていることが多く、運動指導者よりも看護師や助産師が資格をとって病院で教えているケースが増えています。運動指導者の強みは、グループ指導で楽しさを提供できることだと思っています。それを自覚してアピールしていってほしいと思っています。当協会では、心音チェックなど安心、安全を重視しているため、このような傾向があるのですが、一般のスタジオやジムでも指導できる環境をつくっていきたいと考えています。

マタニティ フィットネス協会 講習会開催概要

座学と実技で指導に活かせる学びを得られます！

インストラクターを希望される方を対象に、資格取得に活用できる情報やアドバイス、フィットネスのスキルアップ、指導に関する振り返りや悩み解消に活用できる最新の情報をわかりやすく紹介します。

マタニティビクス認定インストラクター養成講習会

日程　2017年3月14日(火)・15日(水)（講義講習）
3月16日(木)～19日(日)（実技講習）
会場　東京都内（調整中）
受講料　¥190,782（会員）　¥194,346（非会員）
認定試験　2017年4月15日（日）
※受験料は講習会費に含まれています。

マタニティヨガ認定インストラクター養成講習会

日程　2017年3月14日(火)・15日(水)（講義講習）
3月24日(金)～26日(日)（実技講習）
会場　東京都内（調整中）
受講料　¥164,916（会員）　¥168,480（非会員）
認定試験　2017年4月23日（日）
※受験料は講習会費に含まれていま

お申込みは協会HPよりお願いいたします。http://www.j-m-f-a.jp/

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

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
〒152-0035 東京都目黒区自由ヶ丘1-4-6　ヒューマン・ハーバー４階　TEL: 03-3725-1103　FAX: 03-3725-1104
HP: http://www.j-m-f-a.jp　E-mail：info@j-m-f-a.jp

認定インストラクターは全国の商業スポーツ施設・医療施設場等で活躍しています。協会プログラムにご登録頂き指導することができます。

株式会社ティップネス

(地独)東京都健康長寿医療センター認定
介護予防運動指導員 養成講座

受講生募集!!
先着各20名様

電話申込み受付中!!

東京都健康長寿医療センターのカリキュラムに基づき、
高齢者指導のスペシャリストを育成しております。
高齢化社会に突入し、高齢者の運動指導が求められている今、
本講座を受講して社会で活躍する場をひろげてみませんか。

修了試験に合格者は
介護予防運動指導員として、
高齢者施設や自治体での
指導の場があります。
業務委託契約が可能です。

◆受講料

68,000円 ※税別 ※テキスト代含

申込みが5名以下の場合は開講いたしませんので、ご了承ください。

◆介護予防運動指導員養成講座／年間スケジュール
※2017年2月現在の予定です。変動する場合があります。

実施月	エリア	日数	時間	開催日				
4月	東京	5日間	10:00～17:00	11日㊋	12日㊌	13日㊍	27日㊍	28日㊎
5月	大阪	5日間	10:00～17:00	15日㊊	16日㊋	17日㊌	25日㊍	26日㊎
6月	東京	5日間	10:00～17:00	7日㊌	8日㊍	9日㊎	15日㊍	16日㊎
7月	横浜	5日間	10:00～17:00	12日㊌	13日㊍	14日㊎	20日㊍	21日㊎
8月	東京	4日間	9:00～18:00	10日㊍	17日㊍	24日㊍	31日㊍	――
9月	東京	8日間	18:00～21:00 9/14のみ9:00～18:00	5日㊋	6日㊌	7日㊍	8日㊎	12日㊋
				13日㊌	14日㊍	15日㊎	――	――
10・11月	東京	5日間	10:00～17:00	10/14日㊏	10/21日㊏	10/28日㊏	11/4日㊏	11/11日㊏
10月	大阪	5日間	10:00～17:00	16日㊊	17日㊋	18日㊌	26日㊍	27日㊎
2018 1・2月	東京	5日間	10:00～17:00	1/5日㊎	1/12日㊎	1/19日㊎	1/26日㊎	2/2日㊎

受講資格 以下のいずれかの資格をお持ちの方で、原則全ての講義・実技に出席できる方。修了試験に合格した方に資格が与えられます。

〈受講要件〉 健康運動指導士等／医師/歯科医師／保健師/助産師／看護師／准看護師／理学療法士／作業療法士／言語聴覚士／社会福祉士／介護福祉士／歯科衛生士／あん摩マッサージ指圧師／はり師／きゅう師／柔道整復師/栄養士(管理栄養士を含む)／介護支援専門員／臨床検査技師／訪問介護員2級以上で実務経験2年以上の方／介護職員基礎研修過程修了者／実務者研修修了者／初任者研修終了者実務経験2年以上の方 ※上記国家資格の養成校等の卒業見込みかつ資格取得見込みの方

TIPNESS フィットネスクラブ ティップネス

〈お申込・お問合せ〉
株式会社ティップネス 介護予防係〈担当/成田・福井〉
TEL.0120-937-381 http://www.tipness-partner.jp

〈受付時間〉
月～金 10:00～18:00
※12:00～13:00
※祝日・年末年始を除く〉

一人ひとりのフィットネス・ニーズに専門家として、パートナーとして適切なソリューションでサポートします!

2017年春夏新作シューズ特集

フィットネス市場
Fitness Ichiba

● レディース　● メンズ　● ユニセックス

AVIA
アビア

AVIA
V6000 RED　14,800円

AVIA
¥A6812W WL　14,800円

AVIA
A6812W GH（限定カラー）　14,800円

MIZUNO
ミズノ

ミズノ
ウエーブダイバース6　13,000円

ミズノ
ウエーブダイバース LG3リミテッド　15,000円

vibram fivefingers
ビブラム

vibram
V-Train　16,800円

vibram
V-Trail　16,800円

RYKA
ライカ

RYKA
TENACITY C8149M-B904　14,800円

RYKA
TENACIOUS E6643M-1900　14,800円

RYKA
ENHANDE3 D4473M-3400　13,000円

こちらに掲載の全商品は楽天「フィットネス市場」で販売中!　フィットネス市場　検索

ALTRA
アルトラ

ALTRA
エスカランテ　16,000円

ALTRA
プロビジョン3.0　15,500円

Inov8
イノヴェイト

Inov8
FASTLIFT 325MS　19,000円

Inov8
F-LITE 235V2 WMS 14,000円

UNDER ARMOUR
アンダーアーマー

アンダーアーマー
UAチャージドレジェントTR　15,000円

アンダーアーマー
UAクラッチフィットドライブ3　17,500円

KARHU
カルフ

KARHU
アルバトロス　9,500円

KARHU
ファスト6　14,800円

NEW BALANCE
ニューバランス

ニューバランス
WX811M　9,200円

ニューバランス
WL574　9,800円

JADE
ジェイド

JADE
JD(S)7207 RED　13,000円

JADE
JD(S)7207 BLARED　13,000円

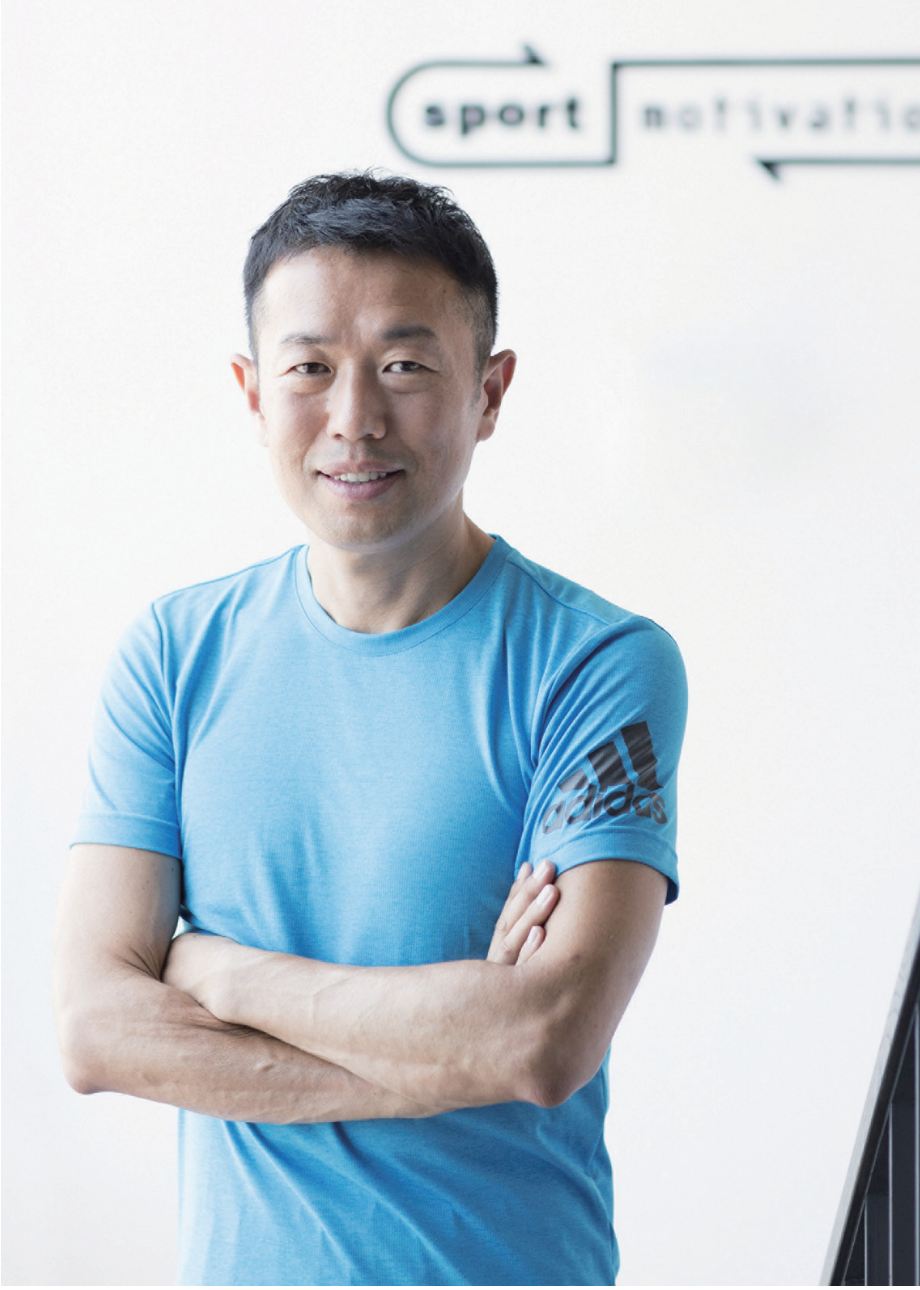
※表示はすべて税抜価格です

お問合せ先　03-5459-2844　rakuten1@fitnessclub.jp

新連載

2020 に向けて トレーナーができること

2020年東京大会まであと4年。スポーツへの関心が高まる中、トレーナーとしての活躍の場も広がることが予想される。その先の社会の動向をいかにとらえ、行動したらいいのか。日本のトップトレーナーからリレー形式で提言いただく。第3回は、中野ジェームズ修一さん。卓球の福原愛選手の五輪二大会連続メダル獲得、青山学院大学駅伝チーム三連覇の陰の立役者など、結果を出し続けるトレーナーからの提言。



vol.03 guest **中野ジェームズ修一さん**

Profile

フィジカルトレーナー
トップアスリートのパーソナルトレーナーとして、卓球の福原愛選手、青山学院大学陸上競技部（長距離ブロック）など多くのアスリートを指導。フィジカルとメンタルの両方が指導できるトレーナーとして、トップアスリートから一般生活者まで広く支持されている。著書は70冊以上。アディダス契約アドバイザー。ACSM/EP-C認定。

世界では、戦術を超えたフィジカルの勝負へ

中野ジェームズ修一さんが、トレーナーとして五輪を体験したのは、ロンドン大会から。卓球の福原愛さんのフィジカルコーチとして帯同したことに始まり、リオ大会では、福原選手に加え、マラソン選手のトレーナーとしても帯同した。

この、ロンドンからリオの4年間で、選手の勝ち負けが決まるポイントが大きく変わったと指摘する。

「ロンドン大会では戦術で勝っていく選手が多かったのに対して、リオでは、フィジカルレベルが勝敗を分けました。言い換えると、戦術を準備することも当たり前になったということです。これは、ここ数年のICTの進化が大きく関係しています。世界で戦う選手たちは、競い合うことが予想される選手の戦い方や、対戦することが予想されるチームの戦術を、映像やデータで徹底的に分析して対策を練ります。五輪大会でも、各国それぞれに『分析チーム』が選手たちに帯同していて、次の試合での対戦相手が決まればすぐに、その選手やチームのデータが、自国選手のiPadにダウンロードされて、試合までに戦術を練るわけです。以前は、試合の前半は対戦しながら相手の戦術をお互い読む場面もありましたが、今は、試合開始後すぐに、分析し尽した戦術同士がぶつかり合います。そうなると、そこで勝敗を分けるのは、フィジカル、体力です。フィジカルが足りなければ、思考力や対応力も低下します。リオ大会では、卓球やマラソン以外の種目も気にして見てきましたが、どの種目でも、戦術の勝負はロンドンまで。リオからはフィジカルの勝負に移行したと感じました」

トップ選手こそ必要なセルフコンディション

こうした傾向を反映するように、五輪の選手村にも、各国のフィジカルコーチの姿が増え、大会期間中も選手たちのフィジカルレベルを維持するトレーニングを行うようになってきているという。

中野さんはその一方で、選手たちがセルフコンディショニングできる

ことの重要性も指摘する。五輪大会では、大会会場や控え室に入れるスタッフが限られている。選手、監督、コーチをはじめ、チームトレーナーまで入れたとしても、個人で選手と契約しているトレーナーは控え室まで入れないことがほとんど。トレーナーとしては、試合の直前に、その選手が使うことが苦手な筋肉に刺激を入れたり、その日の身体や心の状態を整えて試合に臨むことを見届けたい。だが、その場も時間もないのが現実だという。そのため中野さんは、選手たちが自分でコンディションを確認し修正できるウォーミングアップや、試合直後のリカバリーが適切にできることにも力を入れる。

「選手のコンディションは、選手が一番分かるし、最も適切な準備やケアができるはずなんです。トレーニングやケアを専門家に委ねてしまう選手もいますが、本人の感覚に勝るものはありません。ですので、私は選手たちに、専門家に頼む場合でも、まず自分にとって必要なストレッチやケアをきちんと行うことを徹底するとともに、自分の感覚に敏感になれる試合前後のルーティンも、選手たちと一緒につくっていきます」

ロジカルなプランと成果がモチベーションに

また、中野さんは選手たちにフィジカルトレーニングにも練習同様に取り組んでもらえるようにと、担当する選手一人ひとりに、世界で戦えるフィジカルレベルに引き上げるトレーニングプランをロジカルにつくり、選手と共有している。

例えば、福原愛選手には、五輪大会の半年前に、五輪までのフィジカルトレーニングを40ステップで示し、日々、どこまで進んだかを選手本人も確認できるようにした。選手たちは、トレーニングよりも「練習」を重視しがちで、競技力が上がったときにも、練習の成果なのか、フィジカルが強くなった成果なのかを判断しにくい。そのため、フィジカルトレーニングは後回しにしがちで、大事な練習がある日や、疲労感があると、「今日のトレーニングは軽くしておこう」と思いたくなる。さらに、世界レベルで戦うためのフィジカルトレーニングは、その日のレベルを確実に超えられるようにプランされているため、当然キツい。

中野さんがロジカルにプランを立ててトレーニングの進捗を可視化するのは、そうした選手たちの気持ちを理解したうえで、選手自身が自分でモチベーションを保てるようにするためだ。福原選手は結果、計画より早く40ステップをやり遂げた。大会前にプラスαのトレーニングにも取り組めたことで、「やるべきことはやった」という自信にも繋がったと中野さんは振り返る。

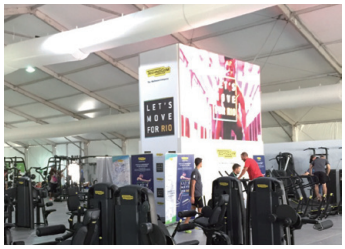
青山学院大学でのトレーニングでも、1年目は特に、監督や選手たちに、トレーニングプランを論理的に説明することからスタートしたという。中野さんは駅伝選手のフィジカルトレーニングを4つのフェーズに分けて取り組む提案をしてきている。第1フェーズは「体幹の安定」、第2フェーズが「ケア・ストレッチの改革」、第3フェーズが「動きのパフォーマンスアップ」、第4フェーズは〝学外秘〟。選手別に進むペースは違うものの、全体では1年で1フェーズずつ進めてきており、来年度には中野さんのもとで1年生からフィジカルトレーニングに取り組んだ選手たちが4年生になる。

中野さんのトレーニングプランの特徴は、極めて論理的なこと。体幹トレーニングひとつとっても、その選手の競技によって、トレーニングのやり方も順序も違う。例えば、ランニングではインナーだけを使う練習から始めるのに対して、コンタクトスポーツではインナーとアウターを同時に使う練習も、最初から入れる。また、ランニングとコンタクトスポーツでは、必要となるインナーとアウターの筋比率も違うため、体幹トレーニングのエクササイズプランも全く別なものになると説明する。選手たちも、最初は頭で理解し、トレーニングで成果が感じられるようになると、よりフィジカルトレーニングの価値を信じられるようになり、取り組めるようになるという。

結果を出すことで、結果が出せる

中野さんは、2020大会に向けて、フィジカルトレーニングやフィジカルトレーナーの価値をさらに伝えていきたいと話す。そのためには、フィジカルトレーナーたちが、選手に結果を出すことが一番だという。選手は、結果を出したトレーナーの話しか聞かない。トレーナーが結果を出し続けてこそ、そのトレーナーのプランや、フィジカルトレーニングの価値を選手たちが信じることができ、練習同様に取り組むことができるようになる。

2020大会では、世界の選手たちは、益々フィジカルレベルを上げ、戦術を準備してくるはずだ。日本選手たちにとっても、フィジカルトレーニングを確実に行うことが、世界で勝てるチャンスを広げる。2020に向けてトレーナーができることは、とにかく選手に結果を出すこと。中野さんは、自身にも改めてそれを課して2020を見据えている。



[書籍紹介]
「結果を出し続けるフィジカルトレーナーの仕事」
光文社新書　定価（本体740円+税）

数多くのアスリートから一般生活者まで、さまざまなクライアントのために結果を出し続ける中野ジェームズ修一さんが、リオ五輪の総括から、青山学院大学駅伝チームとの秘話、自身の仕事術や哲学までを、スポーツライター戸塚哲氏を聞き手に徹底的に語り尽くす。

BECOME A PROFESSIONAL!

パーソナルトレーナーの働き方！

第31回 売上を増やし、安定させるには

Profile 東山暦

東山暦／NESTA JAPAN代表　アメリカでスポーツマネジメント、MBAを学ぶ。トレーナーの育成、プログラムの開発、フィットネスクラブのコンサルタントを展開。
URL：http://www.nesta-gfj.com

プロのパーソナルトレーナーにとって、最大の課題の一つがクライアントの保持です。「いかにお客さんがセッションを受け続けてくれるようにし、売上を拡大・安定させるか」はトレーナーの誰もが頭を悩ますところです。お正月後や夏前などフィットネスビジネスが盛り上がる期間は年に何回かありますが、反対に、それを過ぎると予約数や売上が落ち込んでしまうというのは、多くの人が経験していることでしょう。

しかし、このような季節変動の問題は、フィットネスビジネスに特有のものではありません。世の中の多くのビジネスも同じようにこの問題を抱えており、そして、さまざまな方法で対処して成功を収めています。顧客側に無数の選択肢が存在する現在、ありとあらゆる業種・企業が、顧客との関係性を深め、繰り返し製品やサービスを購入してもらえるような取り組みを強化しています。

日本のトレーナーが下手だなと思うのは、世の中には成功事例がそこらじゅうにあふれているのに、どうしてそれを自分のビジネスに取り込んで活かそうとしないのか、というところです。

取り込むといっても、ただ真似するのとは違います。業種も顧客も違えば、そのまま真似してもうまくいくはずはありません。しかし、「自分のビジネスだったらどのように活かせるだろう」「どこをどう変えれば自分のビジネスに応用できるだろう」といった視点を持ち、工夫する頭を持てば、他のビジネスの優れたアイディアを自分のものにすることができるのです。

前回、トレーニングの講習会でもそのまま真似できるネタを求めてくる参加者が多いことをお話ししましたが、問題の根っこは同じでしょう。「真似」はできても「工夫」ができないのでは、ビジネスを継続・発展させて社会に貢献し続けられる「プロ」にはまずなれません。日本のトレーナーには、ぜひこの「工夫」をするクセ（思考パターン）を身につけてほしいものです。（真似する能力が非常に高い人が多いだけに、本当にもったいないと感じています。）

トレーナーが顧客との関係性を深め、セッションを受け続けてもらうためにできることはいろいろあります。予約や支払、連絡の方法を増やし、お客さんの都合や要望に可能な限り柔軟に対応できるようにしておくことも、その一つでしょう。また、お客さんの誕生日や記念日、家族や友人の名前、趣味、生きがいといったパーソナルデータを把握しておくことも重要です。（ただし、これらについては、直接質問して聞き出したのでは意味がありません。セッションなどでの会話の中に出てきた際、忘れずに記録しておくようにするといいでしょう。）

そして何より、トレーナーはお客さんの目標達成をサポートするための存在ですから、日々のお客さんの目標達成を、自分のことのように喜び祝福しましょう。そうすることで、お客さんとの信頼関係が強まるとともに、あなたのセッションがより価値の高いものになっていきます。

毎日のセッションや営業をこなすことで精一杯になってしまいがちですが、そんなときこそ、あなたの今のサービスを客観的な目で見つめ直すべきです。世の中のさまざまなサービスと比較してどうなのか、成功しているサービスから取り入れられるものはないだろうか、そのような観点で定期的にチェックしてみることをおすすめします。結局は、小手先のテクニックではなく、常に改善していこうとする不断の努力こそが、あなたのビジネスを安定・発展させてくれるのです。

Norihiko Takahashi

高橋順彦の

2009
Trainer of the Year!

トレーナーのための読書入門

vol.41 テーマ特別篇「高橋順彦・出版への道③」～執筆終了！～

Profile 高橋順彦

株式会社nano代表取締役。パーソナルトレーニングスタジオナノ代表。毎月、自身のスタジオで運動指導者向けの『名古屋トレーナー勉強会』を開催。NEXTトレーナー・オブ・ザ・イヤー最優秀賞受賞。

コネも何もない私がより多くの方の健康に貢献するためにもビジネスを加速させるためにも出版をしようと行動する私のノンフィクション不定期連載の3回目です。今回は特別篇の前回第39回で出版内容が決まってから執筆終了までを取り上げます。

文字数は原稿用紙100枚分

私が出版させていただくのは実用書で、見開きで右側のページに文章、左側のページに図やイラストで約160ページの本で1ページが500字程ですので、総文字数は4万字程です。これは400文字の原稿用紙100枚分、この連載が1,000文字ほどですので、この連載40回分ということで、結構多いと感じるかもしれません。しかし図やイラストが部分的にしかない本や、文字の小さい本、文章が2段、または3段本に比べたら本としては文字数はかなり少ない部類です。

40時間に及ぶ執筆時間の捻出方法

私が書くペースは順調な時で1時間1500文字程で、調べものをしたりすると1時間に数百文字しか書けない時もあり、平均すると1時間1000文字でした。ざっと40時間かかる計算ですが、すでに仕事を結構している状態から、この時間を捻出するのに、工夫が必要でした。

休日はアポイント、仕事、勉強以外は終日執筆したり、朝4時に起きて集中して書いたり、帰宅後の家族が寝静まった頃に執筆することもありました。締め切りが迫ってくるとAM3時に編集者の方から電話で確認が入ったりした時は驚きましたが、その日のうちにその日の仕事をやり切るという、仕事のやり方の幅を広げる良い経験になりました。

やり甲斐のある編集作業

文字数を書くだけでなく、1ページに収まるように調整し、かつ初めて読む方にもよく理解でき、実践でき、誤解のないようにするための編集作業もやり甲斐がありました。まず誤字脱字が多く、自分でももちろん、スタッフ皆に協力してもらいチェックしてもらったり（締め切り間際の際は会議を中断させて皆で校正してもらいありがとう！）編集プロダクションの方がOKでも出版社の方のチェックと意向で、要望に合わせて修正する必要があり、当初私が執筆した文章からは半分以上ガラリと変わりました。

この原稿を書いている2月上旬の時点でやっと本文の修正が全て終了しました。現時点では2月28発売予定ですが、果たして順調にいくのでしょうか。続編をお楽しみに。

THESE DAYS
スタジオnano名古屋駅前店が1月にオープンを迎えることが出来ました。

ウェイトマネジメントスペシャリスト

美容・健康・スポーツなど、様々な理由で体重管理（減量）を必要とする人々に対し、適切なサポートができるトレーナーを育成します。

【大阪】3月 4日(土)、5日(日)
【東京】5月13日(土)、14日(日)

メンタルフィットネストレーナー

現代のストレス社会では、体力強化のためだけでなく“癒し”のためのトレーニングも求められます。“マインドフルネス”のヒントも満載です。

【東京】3月11日(土)、12日(日)
【大阪】5月27日(土)、28日(日)

クラブマネジメントスペシャリスト

フィットネス施設のマネジメントに必要な具体的・実践的なノウハウを学びます。ビジネスを成功させる経営者・マネージャーを目指しましょう。

【東京】3月16日(木)、17日(金)
【東京】6月17日(土)、18日(日)

シニアフィットネストレーナー

中高齢者の快適な暮らしをサポートするトレーナーを育成します。シニア特有の疾患や、現場で使える指導法、レッスンプログラムなどを学びます。

【東京】4月 1日(土)、2日(日)
【大阪】5月13日(土)、14日(日)

スペシャリスト資格 ～ニーズに合った様々な資格をご用意しています～

NESTA は、トレーナーに必要な知識・技術だけでなく、ビジネスマインド、コミュニケーションスキルを兼ね備えたプロフェッショナルの育成を行っています。クライアントの真のニーズを理解し、そのニーズに合った指導・サービスを提供するための、様々な資格をご用意しています！あなたの今後のビジネスを大きく広げるために、“プロ”のノウハウが詰まった資格を手に入れましょう！

N.E.S.T.A National Exercise & Sports Trainers Association

www.nesta-gfj.com

Exercise Your Infinite Possibilities

PERSONAL NESTA PFT CERTIFIED FITNESS TRAINER

NESTA PFT 認定

Personal Fitness Trainer

トレーナーの資格なら 世界標準規格の NESTA PFT 認定！

NESTA PFT ゼミコース

NESTA の開催する養成講座を受講して、修了後に NESTA PFT 認定試験を受験するコースです。

3月開催ゼミコース 受講生募集中！

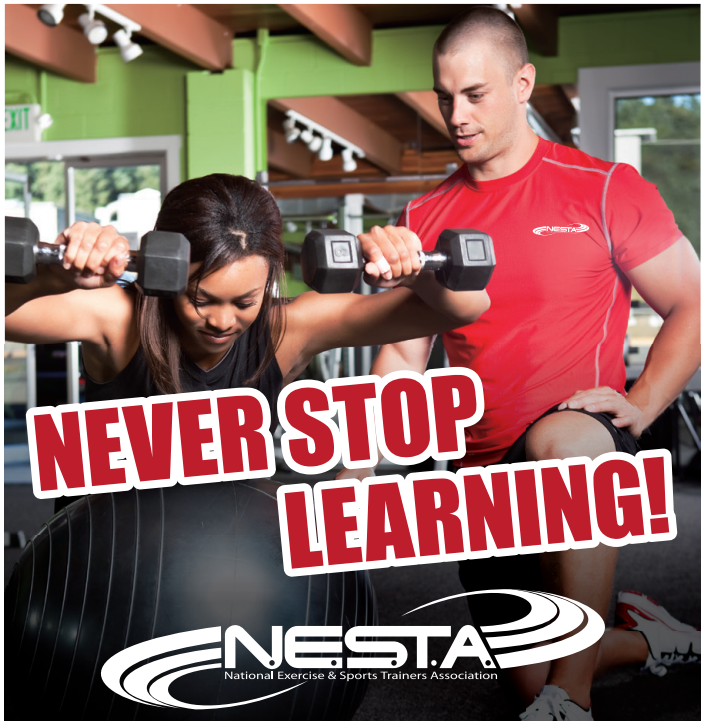
<ロングゼミコース（32 時間）>

運動生理学・機能解剖学・生体力学を学ばれていない方や、経験が浅い方、基礎から学習したい方が対象となるコースです。

<ショートゼミコース（16 時間）>

運動生理学・機能解剖学・生体力学について、体系的に学ばれたことのある方が対象となるコースです。

www.nesta-gfj.com



N.E.S.T.A National Exercise & Sports Trainers Association

〒101-0047 東京都千代田区内神田 2-10-10-2F
TEL:03-5289-7565
E-mail:tokyo@nesta-gfj.com

HP はこちらから↓

www.nesta-gfj.com

マイクロジムのマネジメント

田沢 優 Yutaka Tazawa
ピラティススタジオ BB代表。外資系コンサル・プロ野球球団を経て 2009年に独立。4店舗の直営スタジオを運営。 東京大学大学院にて「運動学習と脳構造・脳機能の関係性」について研究中。トレーナー・オブ・ザ・イヤー 2015。

第5回 経営者としての「資質」

近年、トレーナー・インストラクターの間では独立される方がますます増えています。今回は、経営者としての「資質」をテーマに、２点ほどポイントを説明したいと思います。

1.「生業」「家業」「事業」「企業」の違い

定義を知らない方は、ぜひ検索サイトなどで違いを調べていただければと思いますが、経営のベクトルが「内向き」か「外向き」か？という大きな違いがあります。「マイクロジムの存続」が目的化する場合、これは「生業」または「家業」の領域にとどまり、おそらく「人材管理」で問題を抱え、成長が行き詰まる可能性が高いです。「生業・家業としてマイクロジムを経営していく」という考え方もできますが、商店街の小型スーパーが郊外型の大規模スーパーに駆逐されたように、「高度に事業化された新規ビジネス」に駆逐されるリスクに晒される可能性もあります。

自分自身で経営することの目的は何なのか？その目的を達成するために、どのような取り組みをしていけば良いのか？「事業」として成り立たせ、発展を続けるためには、「経営の目的」を明確化することが、当たり前ですが重要になります。「マイクロジムの運営」も「独立」も、あくまでも手段ですので、それをどのように活用するかを日々の活動の中で反芻すると良いと思います。

2.入り口と出口は？
「マイクロジム運営」は 入り口。ではその先は？

ライザップが、ジム運営で成功したビジネスモデルをもとに、ゴルフ指導や英語教育の業界に参入したのは、本当に見事だと思います。あくまでも「マイクロジム運営」は入り口であり、出口は別の場所に複数用意するという、経営者としてはお手本のようなストーリーです。私たちは全てを真似ることはできないかもしれませんが、このような経営スタイルを参考にすることはできます。「マイクロジム運営」のその先が見えているか？

私自身は、パーソナル中心のピラティススタジオという形態を入り口に、「24時間型フィットネスジムの運営」という別の形態での運営を、昨年開始しました。それ以外にも、別の出口を見つける戦略も練っています。

もちろん、起業前から「マイクロジム運営の先」まで考えるのは難しいかもしれません。しかし、経営者であるならば、やはり時代の二歩三歩先を見極める能力が必要になります。そのような能力を高めることが、従業員やスタッフに安心して働いてもらえる環境作りに繋がるのだと思います。

「複数店舗を構えるためにはどうすれば良いか？」と聞かれることがたまにありますが、やはりジム運営は手段であり、通過点でなければいけないはずです。私自身は以上のようなことを意識して、８年弱経営を続けています。

マーケティング思考を養う 顧客創造のヒント vol.13

Profile 伊藤友紀
(株)フィットネスビズ代表取締役社長。プロサッカー選手を目指すも挫折、フィットネス業界ではトレーナーやマネージャーを経験し、開業集客などを多数担当。現在はクラブ運営と収益改善のコンサルティングを実施。得意分野はマーケティングとマネジメント。

皆さま、こんにちは。いつもながら事例を交えつつ、顧客創造につながるキーワードを取りあげます。

早速ですが、今回のキーワードは「未来の提示」です。関連して取り上げるのはホームステージングについてです。

ホームステージングというのは売却予定の空室物件を家具や小物で魅力的な空間に変えて資産価値を高めるためのサービスです。

以前に日経MJに記載されていた記事では都内のある中古マンションでホームステージングをしたところ、相場の3,800万円よりも10%高い4,200万円で売却できた例や、18ヶ月売れていなかった中古マンションがホームステージング後に値段を下げず5日で売れたケースなどが紹介されていました。中古物件購入者の9割がネットで探すという現状から考えれば、視覚からのイメージが価値の多寡、購入の有無を大きく左右することになります。当然ながら何もモノが置かれていない殺風景な空室より、家具や小物が配されることでその空間での暮らしは格段にイメージしやすくなるでしょう。特にその内装が自分のイメージとマッチするか、あこがれに近いものであったなら、その物件が強く印象付くのは間違いないと思います。お堅い表現をすれば「使用価値」が伝わったということです。

このホームステージングの効用が指し示しているのは、そこに一工夫を加えることで商品の魅力を引き上げられること、さらには魅力を適切に伝える必要性です。今回の不動産売買でいえば売却物件という目に見える「有形のモノ」がそこにあります。そうした目に見えるモノ、実際に触れることができるモノでありながらも、その表現の仕方、伝え方ひとつで結果が大きく変わることを示唆しています。

対して私たちフィットネスクラブの場合は施設という有形のハードは持っていますが、お客様が得るべきベネフィットとしての使用価値は「無形のコト」です。「有形のモノ」と「無形のコト」、この両者を比較した際にどちらが使用価値をイメージしやすいかは言うまでもないことです。

つまり私たちフィットネスクラブは、そもそも使用価値を伝えるのが難しい前提に立っているのだから、その表現の仕方や伝え方には一層の工夫が要るとの説明が成り立ちます。だからこそ不動産売買におけるホームステージングからフィットネスクラブが学ぶべき点はあるように感じます。フィットネスクラブにおけるホームステージングのひとつの形は使用価値としての「未来の提示」だと言えるでしょう。そうした価値の伝え方という点にも考えを巡らせていくことが大切だと思います。

まずは、赤ちゃんからはじめてみる！ 5月14日スタート・6万円！
第22期・東京 OKJ親子・子ども・ママケア指導者養成コース

OKJ代表・上田泰子より

OKJの指導者養成は、2017年大きく飛躍し成長します。

OKJのテーマは、「共創（きょうそう）」

共に創り出していく…受講生の皆様と講師陣。現場の親子と指導者。
OKJの7つのプログラム（すくすく親子・よちよち親子・わんぱく親子・キッズ・ジュニア・パパ親子・美芽育体操）が共に創造してより充実のプログラムに！

※写真は、東北地区5期卒業生で、現在宮城県でOKJ指導者として活躍している井波由希さんと昨年の11月6日に誕生した昊也くん。

★1R4Lの仕事になるように

❶Rice（ライス）ワーク：必要なお金を得られる仕事を！
❷Like（ライク）ワーク：好きなことで仕事を！
❸Life（ライフ）ワーク：一生やり続けられる仕事を！
❹Light（ライト）ワーク：親子・子ども・家族・社会とともに輝きあえる働き方を！
❺Last（ラスト）ワーク：生涯を通じてともに歩める働き方を！

OKJのクラスには、何故人が集まるのか？
答えは、深く・広く・あたたかなプログラムにあります。受講者には、その“上田マジック”“上田メソッド”をギフトします！

OKJでは、運動指導者の専門家として、4つの専門性が必要 ●機能解剖学・運動生理 ●女性生理 ●発育発達 ●体操指導の基本メソッド
この4つのフレームをお届けし、受け取っていただける養成コースを展開しています。自宅学習制度もあります。積極的にお問い合せください。

♥すくすく赤ちゃん 産後ケア
～生後1ヵ月から1歳くらいまでの赤ちゃんと産後ママ～
日程 5/14・28、6/11・25（日曜・計26時間）
料金 60,000円

♥わんぱく親子体操塾
～2歳くらいから6歳くらいまでの子どもと子育てママ～
日程 9/24、10/15・29、11/12（日曜・計20時間）
料金 55,000円

♥パパと一緒にチャレンジ体操
～1歳から2歳くらい・3歳から6歳くらいの子どもとパパ～
日程 11/26（日曜・6時間）
料金 10,000円

♥よちよち親子フィットリトミック
～8ヵ月くらいから2歳くらいまでの子どもと子育てママ～
日程 6/25、7/16・23（日曜・計17時間）
料金 50,000円

♥キッズビート体操
～3歳から6歳くらいの子ども～
♥ジュニアビート運動塾
～6歳から12歳くらいの子ども～
日程 7/23、8/20、9/10・24（日曜・計30時間） 料金 70,000円

養成コース 講師・入学相談

上田泰子 OKJ代表

高石明子 OKJ 研修部部長

新 玲子 OKJ 研修部

今年も開催！

OKJ親子・子どもトータルマスター10時間ワークショップ

7月1日（土）に開催！ 今年は、OKJ代表の上田泰子、特別講師の小澤治夫・小林香織先生に加え、今大注目の岡田隆先生が特別講師で登場！

上田泰子 OKJ代表

特別講師

小澤治夫 東海大学教授、（公社）日本フィットネス協会代表理事

小林香織

岡田 隆 日本体育大学 運動器外傷学研究室 准教授、柔道男子ナショナルチーム総務コーチ

初！ **パーツ教習コース誕生！** **2コース以上お申し込みの場合割引制度あり。**

例「すくすく赤ちゃん 産後ケア60,000円」と「よちよち親子フィットリトミック50,000円」受講の場合、110,000円のところ**100,000円**！
全てのコースを受講する場合は、180,000円。また、全てのコースに7/1（土）の10時間講習(一般受講費用18,900円)にご招待！

スケジュール ※日程は、予定になります	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
♥すくすく赤ちゃん 産後ケア			14 28	11 25					
♥よちよち親子フィットリトミック				25	16 23				
♥わんぱく親子体操塾							24	15 29	12
♥キッズビート体操 ♥ジュニアビート運動塾					23	20	10 24		
♥パパと一緒にチャレンジ体操									26
♥OKJ親子・子どもトータルマスター10時間ワークショップ					1				

卒業認定者 Voice

小島友美さん（後列左から3番目）
東京21期卒業生

3人の子ども達と日々の忙しい毎日の中で、地元で大活躍のOKJ宮本先生の親子クラスに我が子と集ったことが出会いとなり養成講座へチャレンジ。一歩踏み出して良かった！実は、ママになって日中一人での外出は初めてでした。OKJのプログラムは、産後のママの心と身体に寄り添い、子ども達にもとて嬉しい内容に驚いています。早速クラスを担当できる事になったので、今から楽しみです。

OKJでは、多様な分野の知識をどのように知恵にまとめてレッスンで提供できるかを具体的に学んでいただけます

ママ・パパ
フィットネス・ボディメイク・リンパストレッチ・女性生理・産後ケア・美容

子ども・赤ちゃん
ベビーマッサージ・幼児・子ども体操基本・発育発達・発達心理

家族コミュニケーション法
親子・夫婦・家族・男子脳・女子脳・子育て支援・子育てに関する行政への知識

OKJメソッド

お申込み・お問い合わせは、下記のOKJホームページ特設窓口から！ 担当直通のお電話でのお問い合わせも可能です！

OKJ品川事務所 〒140-0004 東京都品川区南品川2-16-2 担当直通TEL：090-4827-7446（高石） http://www.okj.tokyo/ OKJ 検索

OKJエアロビックファミリーと
OKJ代表 上田泰子の
Facebookもチェック！
OKJの活動や近況が見られます！

●OKJエアロビックファミリーのFacebookは「OKJエアロビックファミリー」で検索！
●上田泰子のFacebookは「上田泰子」で検索！
●上田泰子も登場しています！ ～子育てママの体操～ チェック！
▶http://www.fitnessclub.jp/live/?p=990

Facebookで チェックしてね

フィットネスで働くママの

親子で共創♥子育て生活♥

目指せ！1R4L

VOL 2 ～わが子に幸せになって欲しい…小さなことから

率先垂範（そっせんすいはん）～

Profile 上田泰子 YASUKO UEDA

日本体育大学体操競技部出身・同大学トレーニングコーチ日本大学非常勤講師などを経て現在ＯＫＪエアロビックファミリー代表　赤ちゃん＆産後ママ～子どもの育ちと子育てママに関するフィットネスを深く・広く研究・発信し続けてる。

http://www.okj.tokyo/
OKJフェイスブック
www.facebook.com/OKJ17
上田泰子　フェイスブック
https://www.facebook.com/ueda.yasuko.9

2017年春が来ましたね。沢山の新しいが始まる春。子育ての環境が大きく変化する方も多くいらっしゃることでしょう。

私の親子クラスや子育てママさんクラスでは、ご自分の職場復帰・配置換え・子どもの入園・入学・就職・結婚（あらゆる子育て世代の皆様と共にさせていただいているので実にバラエティに富んでます！）などの話題で大きく盛り上がったりしています。

親子関係で絶対的な事は、親は子どもより先に人生をスタートしているという事～人生の先輩。子どもは、実に親の行動をよく見ています。せつないほどに。どこかに似てますね～そう！フィットネス指導の現場もまさにそうですね。

指導者の健康状態…勿論、心・表情・体型・体力・肌や髪・爪の状態を含んで…自分の提供しているプログラムの結果～提供するプログラムを実践することで、余力のある生き生きとした生活が体現できますよと伝えるには、まず母であり指導者である自分を大事に育みたい。

率先垂範とは、自分が進んでお手本を示すこと。「率先」は先んじる、人の先頭に立つこと。「垂範」は模範を示すこと。子育ては子どもに寄り添いながらも自分が垂範していく。

今まで、色々な指導スタイルを模索してきましたが、自分が実践し、共に行動し共感しあっていくものを超えるものはないと確信してます。私自身、幼少期の大怪我やドクターストップのかかる体調不良・首腰肩膝の変形・自分への自信のなさからくる心の不調を良い方向に導いてくれるフィットネス体操で、奇跡的な改善の状態を得ることができました。まだ伸びしろ十分なので、継続中！現時点ではこれを美芽育体操という形に集約しています～このメソッドは、親子・子どもプログラムにも反映しています。

自分の心と身体の調子を整えて生き生きと働くママの姿は、何よりもの子育ての「垂範」でしょう。その生活ぶり、子育てぶりはフィットネス指導者としてなんとも力強い大きな学びになるでしょう。私自身、まだまだ進化中。皆さんはどう感じられますか？

おまけ：私と夫は、大人になった我が子に生きる見本を見せて欲しいのでよろしくと手紙をもらいました。何よりのエネルギー源です。この場を借りて、我が子へ！ありがとう。

レッスン指導で、こんなお悩み感じたことありませんか？

声がお客様に届きにくい…　音響設備のアクシデント…　大きなスピーカーを動かすのが大変…

そんなお悩みを解決します！

おかげさまで、販売実績1,400台突破!!

充電式ハンズフリー・スピーカーマイク発売中

例えば…フィットネスクラブや専門スタジオのレッスン、講習会、セミナー
公民館、体育館、屋外指導、登山、遠足、音響機器が持ち運べないところもOK!!

POINT
★充電式で8時間使用可能
★スピーカーとして使用可能
★音声調整もダイヤル式
★40～50名のレッスンまで対応可能
★専用ベルト着用で動きのある指導可能

充電式ハンズフリー・スピーカーマイク（6カ月の保証付き）　10,000円
ハンズフリー対応マイクベルト（水色、カーキーの2色）　4,600円
セットだとさらにお得！マイク・ベルトセット　13,600円

※ヘッドマイク部分だけの購入も1,600円で購入いただけます。
※税込価格　※全国送料一律600円

購入方法
★ご注文・お問合わせは下記の①～③のいずれでOK！
ご注文時に郵便番号・住所・氏名・電話番号をお知らせください。
①事務局長・森　▶E-mail:okj.mori@docomo.ne.jp
②事務局長・森　▶TEL:090-2236-2929
③OKJ ホームページ　▶http://www.okj.tokyo/

OKJ エアロビックファミリー ハンズフリーマイク
http://www.okj.tokyo/leader/mike.html

NEXT EVENT REPORT

event 01

第5回 Latin 1Day Workshop

2017年1月9日(月・祝)

@メガロス三鷹(東京)

金子智恵さんが主催する、一日を通してラテンのレッスンだけを行うフィットネスイベント。途中ワークショップ形式でのムーブメント練習もあり、一日中陽気で明るいラテンの音楽に触れ、また動作スキルの向上も望めるイベントとなりました。
ラテンオンリーのイベントで百数十名を集め、金子さんが推奨する日本ラテン化計画が着々と進んでいることが感じられる一日となりました。

プレゼンター

三浦栄紀、中島範子、菊池良子、和田節子、佐々木純子、三井俊一、鈴木水鳥、光枝、関川太一、菊池まゆみ、福山弘剛、高山英士、金子智恵

event 02

The GeniuStep

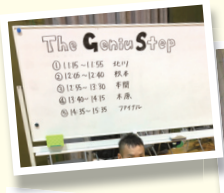
2017年1月29日(日)

@神奈川スポーツセンター(神奈川)

主催する飯尾亜希さんが過去ご自身で実際に受けられたステップレッスンで、このインストラクター素晴らしい!と感じた4名を集めたステップレッスンのみのイベント。
お客様にも一日を通して実際にその良さを感じてもらおうと企画した意図の通り、それぞれのインストラクターがレッスン強度やコリオの種類などに配慮し、一日トータルで心地よく楽しめるイベントとなりました。

プレゼンター

枚本徳宏、木原啓貴、本間友暁、北川健太



イベントの詳細なレポートは フィットネス市場 イベントレポート 検索

FITsquare
2017年4月アプリ化!!

あなたの資格を仕事につなげるたったひとつの方法

スマホで5分、3ステップであなたが取った資格を仕事につなげられます

資格を仕事につなげる、たった3つのステップ

STEP.1
偏差値を測る
指導歴や所持資格を選択するだけで、あなたのイントラ偏差値を測定。あなたの実力を数字でチェック！

STEP.2
資格を登録
入力した資格はフィットスクエアに会員登録することでクラブに公開。お仕事のオファーを受けられます。

STEP.3
お仕事を探す
あなたのライフスタイルに合ったお仕事を探すことも可能。様々なお仕事があなたの能力を待っています。

イントラ偏差値サイトから
先行登録受付中！

裏面にあなたの資格が入るオリジナル名刺です

アプリ化記念、先行登録キャンペーン中!!

今ならあなただけの資格リスト入り名刺をプレゼント！

測定はPC・スマホから!!
イントラ偏差値

http://intra-hensachi.jp

さあ、次の自分へ！

NEXT

2017.March

応援します！
スキルアップ

求人特集

養成 情報

この春、新たな飛躍を目指す方必見の求人・養成情報を掲載しています！
自身のキャリアアップに是非お役立てください。
「NEXT」と連動した求人・養成サイトの「FitnessJob」では、随時情報更新中です！

P40～ 求人　P53～ 養成

**求人・養成情報はPC・スマホ・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。**

パソコン・スマホで
ご覧になる方は…
www.fitnessjob.jp
へアクセス、または

フィットネスジョブ　検索

スマホの方は
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

求人 東京

besta
BEST Aging Control

オープニングスタッフ募集！ヨガ未経験応募可能！トレーナー経験優遇！

女性専用 美圧ヨガスタジオ besta（ベスタ）は血流制限とヨガを組み合わせた新しいヨガスタジオです。
美圧ヨガメソッドは成長ホルモンの分泌を促し、ダイエット、美肌など、女性に嬉しい様々な美容効果を
最大限引き出すことが可能です。全く新しい美圧ヨガメソッドを一から共に広げてくれる仲間を募集しています。

美圧ヨガベスタ勤務で必ず実現できること

1 トレーナーとしての成長の実現
一流の講師陣による研修を通じて、
一流のトレーナーへ必ず成長頂けます。

2 キャリア形成の実現
将来はマスタートレーナーとして
後続の育成を担当頂けます。

3 お客様の喜びの実現
美圧ヨガメソッドを通じて、
お客様に美を届けて頂きます。

美圧ヨガベスタは BFR トレーナーズ協会と
独占契約を行っています。

ジャンル　ヨガ / 加圧トレーニング
仕事内容　「美圧ヨガスタジオ　besta（ベスタ）」等におけるヨガや各種エクササイズのレッスン、店舗運営・管理
募集人員　3名
勤務地　麻布十番駅
勤務時間　7:00～23:00（シフト制）
※標準労働時間8時間/日、休憩1時間
<シフト例>
早番／9:00～18:00 遅番／13:30～22:30
※シフトは実際には異なることがあります。
給与　月給25万円～
※試用期間(3～6ヶ月)は月給20万円～
※月給に固定残業代は含む。
研修制度　ヨガスキル研修、プレコリオ研修、プレゼンテーションスキル研修、コミュニケーションスキル研修、セールススキル研修、店舗運営研修、社長研修
岩沢 陽介氏による各種研修の実施。
応募方法　メール：info@a-t-company.jp　電話：03-3526-2980
のいずれかにて、お申し込みください。
※ご応募はお一人様1度限りとさせて頂いております。
※事前に「@a-t-company.jp」のドメイン指定を解除してください。

ATカンパニー株式会社（SIC株式会社）
〒101-0021　東京都千代田区外神田1-18-19　新秋葉原ビル 3階
http://www.a-t-company.jp/

求人 全国

ホットヨガスタジオLAVA
名古屋オーディション開始
フリーヨガインストラクター大募集！

充実した研修
交通費全額支給
レッスンフィー 5,000円～10,000円※
※ヨガ指導経験者

勤務地　ホットヨガスタジオLAVA
中部:**名古屋（愛知）**
関西:**土山店（兵庫）**、**学園前店（奈良）**
埼玉:**おけがわマイン店**、南越谷店
東京:西新井店、亀戸店、曳船店、阿佐ヶ谷店
雇用形態　フリー（業務委託）
給与　1レッスン　5,000円～10,000円
※ヨガ指導未経験者は3,500円
待遇　交通費全額支給、LAVAトレーナーによる研修
レッスン受講無料、物品購入時は社販あり
◎デビュー前のプログラム研修あり
応募資格　ヨガの指導経験がある方、またはヨガ資格取得者
◎平日夜・土日担当できる方の応募歓迎!!
応募方法　フィットネスジョブまたはお電話でご応募ください。
※日時・詳細については、Fitness Jobから
応募お申込み後にご案内いたします。

全国250店舗以上展開
Hot Yoga Studio LAVA

株式会社 LAVA International
〒107-0061 東京都港区北青山1-2-3
青山ビル11F
LAVA採用
0570-045-314（平日10:00～19:00）

求人 東京

トレーナーとして新しい働き方をしてみませんか？

IT 企業の社内トレーナー募集！ 正社員登用あり※女性トレーナー歓迎！！

ココネ〈cocone〉は様々なアプリ開発を手がける IT 企業です。
デスクワークが多く慢性的な肩こりや腰痛の悩みを抱える社員が多いのが現状です。
社内に本格的なジムスペースを完備し、毎朝ストレッチや瞑想で心身のリフレッシュをして業務に取り組んでいます。
社内の半数以上を占める女性の健康サポートに必要性を感じているため、女性トレーナーにとってやりがいのある環境です。

仕事内容	社員のジム利用促進、パーソナルストレッチ、トレーニング指導、グループレッスン(主にストレッチ)、健康相談(特に女性社員)、イベント企画、栄養指導、事務等
募集人員	1名
勤務地	東京都渋谷区恵比寿4-9-10
勤務時間	9:00～18:00
休日・休暇	完全週休2日制(土日祝)、有給休暇、年末年始休暇、慶弔休暇、産前・産後休暇 、育児休暇 、介護休暇 <年間休日120日以上>
給与	年俸制:300万～(経験・スキルに応じて相談の上決定)
待遇	社会保険完備(=労災、雇用、健康、厚生年金保険適用) 服装・髪型自由、育児フリータイム制度、ウォーター・コーヒーサーバー、朝スナックあり、社内デリ(ランチ・夕食)、社内マッサージ、朝ストレッチ・ヨガ、社内ジムスペースあり(専属トレーナー常駐・更衣室・シャワー室完備)、各種研修(リーダークラスによるスキル共有 など)、社内イベント(半期納会、ハロウィンパーティ、クリスマスパーティ　他多数)
応募資格	トレーニングを実践・継続している方、タバコを吸わない方、トレーニング指導経験者、パーソナルストレッチ経験者、グループレッスン経験者優遇(ショートレッスンも含める)、女性の体調管理や健康相談ができる方、優遇
応募方法	Fitness Jobよりお申込ください。
連絡先	ご不明点お問い合わせは、件名に「お名前／Fitness Job」と明記の上、itosu_erika@cocone.co.jpまでメールください。

cocone ココネ株式会社 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 4-9-10

求人 東京・大阪

studio yōggy
new york

スタジオ・ヨギー
ヨガ、ピラティス インストラクター募集！！

専門スタジオで、あなたの経験を活かしてみませんか？
スタジオ・ヨギーは、“本来あるよさに目を向け尊重すること”を
モットーに展開。新店オープンも続々計画中です。

ヨガインストラクター オーディション

開催日	時間	場所	応募締め日
3/11(土)	10:00-12:00	スタジオ・ヨギーOSAKA(梅田)	2/22(水)
3/17(金)	13:00-17:30	スタジオ・ヨギー新宿WEST	2/28(火)
4/2(日)	13:00-15:00	スタジオ・ヨギー名古屋	3/15(水)
5/29(月)	13:00-17:30	スタジオ・ヨギー新宿WEST	5/9(火)

ピラティス オーディション

開催日	時間	場所	応募締め日
3/27(月)	13:00-15:00	スタジオ・ヨギーOSAKA(梅田)	3/10(金)
4/21(金)	13:00-15:30	スタジオ・ヨギー新宿WEST	4/5(水)

応募資格	ヨガトレーニングを積み、企業団体(スタジオや、スポーツジム)など公の場所で1年以上定期的に指導経験がある方。
試験内容	実技(ティーチング)、筆記
応募方法	下の応募詳細Webからエントリーシートをダウンロードしていただき、弊社まで送付してください。※書類審査あり
待遇	交通費規定支給、クラス無料受講／ワークショップ割引受講制度、2日間の社内研修、トレーニング割引受講制度(※レギュラークラス担当者)、ウェア等割引
勤務地	オーディション開催および周辺のスタジオ。またはそのエリアの取引先オフィスなど。

※詳しい内容は下記のwebをご覧ください。
応募詳細Web http://www.studio-yoggy.com/audition
※2017年年間オーディション予定も掲載しています。

株式会社ロハスインターナショナル「ヨガ、ピラティスオーディション係」
〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-21-1 明宝ビルディング 2F スタジオ・ヨギー新宿 WEST 内 インストラクターリレーション部　TEL：03-5909-0857(平日10:00～18:00)

求人 栃木

スポーツクラブ JOYFIT ヨークタウン栃木平柳 フリーインストラクター大募集！

全国に 200 店舗を展開するスポーツクラブ JOYFIT です。
2017 年 6 月に栃木県栃木市に新規スポーツクラブがオープン（予定）
新規オープンする店舗で様々なジャンルのインストラクターを募集します。
【新店舗であなたのスキルを活かしてみませんか？】

オーディション日時

スタジオ空き時間にて実施いたします。
会場／JOYFIT ヨークタウン雨ヶ谷

募集ジャンル

ヨガ 、ピラティス、エアロビクス、ステップ、ダンス全般、
格闘系、ストレッチ、ホットプログラム

募集人員	30名
勤務地	栃木県栃木市平柳町2-26-21ヨークベニマル横
給与	最低保障＋歩合
待遇	施設利用無料、交通費支給（上限あり）
応募資格	スタジオインストラクター、HOTスタジオインストラクター
応募方法	オーディション希望日を下記、採用担当者までご連絡下さい 履歴書・経歴書を当日、ご持参下さい。

ケイ・ネクスト株式会社　〒370-0854 群馬県高崎市下之城町 177-6 TOYO ビル 2F 採用担当：栗林 TEL:080-3755-5005

求人 東京

MOSSA コーチングスタッフ 品質管理 & 教育アシスタントマネージャー 大募集！

ブラボーグループの誇る、MOSSAプログラムやViPRなどの商品、
ならびにサービスの品質と教育体系を管理・改善・企画開発し、
既存クライアントの帰属意識を高め、
新たなクライアントとファンを創造する人材を募集します！

MOSSA コーチングスタッフ

仕事内容	MOSSAプログラム導入クライアントの満足度向上と収益力を最大化するために研修やイベントの手配、運営のサポート等実施
募集人員	1名(正社員)※試用期間6ヵ月あり
勤務地	会社名:株式会社ブラボーグループ 住所:東京都千代田区飯田橋2-1-10 TUGビル3F アクセス:九段下駅徒歩5分、水道橋駅・飯田橋駅徒歩6分
勤務時間	フレックスタイム制(コアタイム 10:00-17:00) ※標準労働時間 8時間
休日・休暇	土日祝日(イベント時の出勤や地方・海外出張があるが、その場合は代休で対応)、夏季/年末年始休暇、有給休暇、慶弔休暇
給与	年収440万以上(経験・能力に応じて決定)
待遇	交通費: 支給(上限:月額¥35,000)　福利厚生: 社会保険完備
応募資格	5年以上のフィットネスクラブ勤務経験、及びジムまたはスタジオでの指導経験がある方 ・初歩的な英語での会話と読解力のある方。 ・サービスに情熱を持ち、楽しみを見出し、自主性と向上心のある方 ・社会人としてのビジネス会話・文書作成に問題ない方 ・エクササイズ愛好者

品質管理 & 教育アシスタントマネージャー

仕事内容	提供している各サービスの品質管理、及び、Trainer Teamの管理監督、新規事業に対するアドバイスやサポート等
募集人員	1名(正社員)※試用期間6ヵ月あり
勤務地	会社名:株式会社ブラボーグループ 住所:東京都千代田区飯田橋2-1-10 TUGビル3F アクセス:九段下駅徒歩5分、水道橋駅・飯田橋駅徒歩6分
勤務時間	フレックスタイム制(コアタイム 10:00-17:00) ※標準労働時間 8時間
休日・休暇	土日祝日(イベント時の出勤や地方・海外出張があるが、その場合は代休で対応)、夏季/年末年始休暇、有給休暇、慶弔休暇
給与	年収480万以上(経験・能力に応じて決定)
待遇	交通費: 支給(上限:月額¥35,000)　福利厚生: 社会保険完備
応募資格	5年以上のフィットネス業界経験 ・グループエクササイズ/パーソナルトレーニング指導経験有り ・業界で通じる何らかの資格保持者 ・健康運動指導士/健康運動実践指導者 /ACSM/NATA/ACE/NESTA/NASM ・社会人としてのビジネス会話・文書作成に問題ない方 ・エクササイズ愛好者

応募方法 Fitness Jobよりお申込みいただくか、お電話にてご連絡ください。

連絡先 株式会社ブラボーグループ　東京都千代田区飯田橋2-1-10 TUGビル3F TEL:03-3511-1453
担当:フィットネスシステム事業部 村松

求人 東京・神奈川

多くのメディアに取り上げられ
日に日に注目度が高まっている
話題の企業です。

FiNC Fitではこんな人を募集しています！

①ビジョンを共有できる人
②前向きな人 ③素直な人
④なれる最高の自分を目指せる人
⑤何か世の中の課題を解決する仕事がしたい人

募集職種 施設スタッフ / ジムスタッフ / トレーナー / リーダー・アドバイザー（候補） / 施設マネジャー・マネジャー候補 / 栄養士他専門職 / 理学療法士・鍼灸師・柔道整復師 / エステティシャン

仕事内容 パーソナルトレーニング、プログラム提案、コンテンツ作成、法人向け運動、栄養コンテンツ提供、ジム運営業務（受付業務、会計、電話対応）

募集人員 20名～

勤務地 銀座・有楽町・恵比寿・赤坂・新宿・横浜・六本木

勤務時間 9:00～23:00（内実働8時間）

休日・休暇 月8日以上、年末年始休暇、夏休み、3カ月に1度連休

給与 月給22万円以上

待遇 社会保険完備、基本給＋充実の手当（リーダー手当・子供手当・扶養手当）、社外からプロ講師を招いてのトレーニング研修、ビジネス研修、資格取得支援あり、成績に応じてボーナス支給

応募資格 実務経験者、有資格者、専門学校卒業生（在学生含む）、フィットネスクラブ指導経験者、パーソナル指導経験者、未経験者可能、充実の社内研修がある為、未経験からでも安心して始める事ができます。

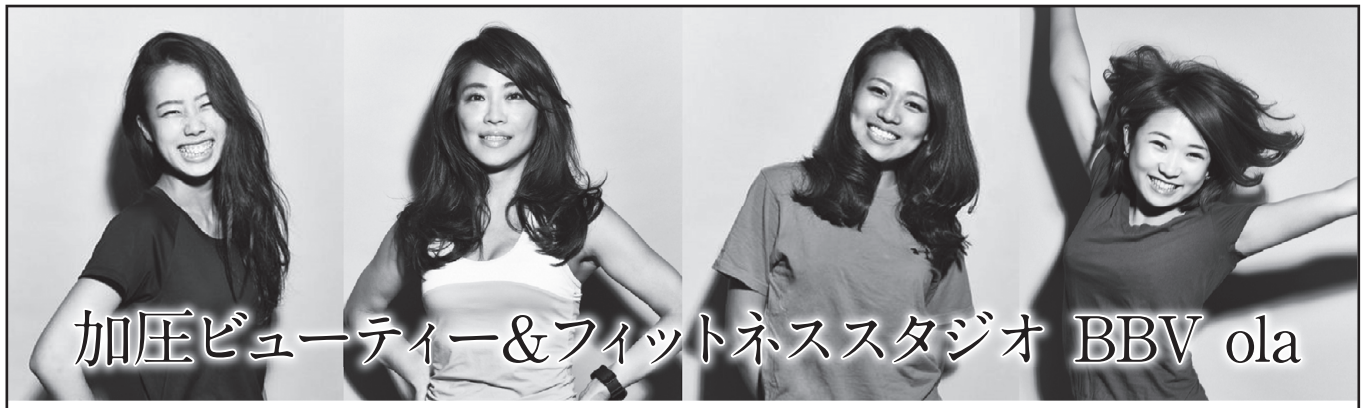
研修制度 研修制度あり。社外からプロ講師を招いてのトレーニング研修、ビジネス研修

応募方法 書類審査の後、面談

連絡先 住所：神奈川県横浜市神奈川区沢渡３－１東興ビル５FB
メール：info.aspirest@gmail.com
採用担当：岩田

株式会社 FINC Fit 〒221-0844 神奈川県横浜市神奈川区沢渡３－１ 東興ビル５FB http://aspirest.com/

求人 東京



業績好調につきパーソナルトレーナー、セラピスト、フロントスタッフ増員募集!!

◆加圧パーソナルトレーニング
◆ボディ・フェイシャルの施術
◆フィットネスフロント業務
などに興味がある方を募集します。

JOURNAL STANDARD 等のアパレルブランドを展開する株式会社ベイクルーズが運営するフィットネス事業部門『BBV ola』が業績好調につき新規スタッフを募集！！
「美しく、しなやかなカラダへ」というコンセプトを掲げ、美しく健康的なカラダを手に入れたい男女のためのワンランク上のフィットネスジム。
そんな BBV ola でいっしょにお客様のなりたい自分を実現する仲間を募っています。

職種名 パーソナルトレーナー／セラピスト、フロントスタッフ

仕事内容 【パーソナルトレーナー】
パーソナルトレーニング指導
（食事指導・顧客管理・運営業務）
【セラピスト】フェイシャル・ボディトリートメント
【フロントスタッフ】受付業務

募集人員 若干名

勤務地 渋谷駅 徒歩1分、新宿駅 徒歩3分

勤務時間 【正社員】6:30～22:30（実働8hのシフト制）
【契約社員】日数、時間などご相談下さい

休日・休暇 月9～12日

給与 【正社員】年収320万～（賞与込み）
経験により応相談
【契約社員】日給8,000～14,000円
※残業代は別途支給となります。

待遇 【正社員】賞与年2回、退職金制度
【正社員・契約社員】社会保険、昇給年1回、慶弔休暇、夏季・冬季休暇、交通費支給、社員購入制度、育児休職制度、介護休職制度
【トレーナー】
トレーナーの学校卒業者もしくはトレーナー経験半年以上、経験者優遇、女性大歓迎!
※加圧免許の有無不問
【セラピスト・フロントスタッフ】

応募資格 未経験歓迎、経験者優遇、女性大歓迎!

応募方法 履歴書(写真付)と職務経歴書をご郵送ください。
※自己PR欄に希望職種明記
※応募から10日前後で結果連絡予定

株式会社ベイクルーズ 〒150-0041 東京都渋谷区神南1-6-12 6階
人財開発Div. 早野 TEL：03－5457－0801（平日10時～18時） URL：http://www.bodybyvital.jp/

BAYCREW'S GROUP

求人 東京

東京・文京区のパーソナルトレーニング専門のジム アームリング千駄木店・茗荷谷店

正社員 パーソナルトレーナー募集 未経験者歓迎
千駄木店・茗荷谷店にてパーソナルトレーナー募集中!!

★アームリング・プラザは、設立 13 年の実績！
運動初心者からプロアスリートまでの指導。
★初心者の方でも安心！独自の養成研修でプロのトレーナーになれる

この度、業務拡大も見据え、パーソナルトレーニングジムで
働いていただくトレーナーを募集いたします。

当施設ホームページは、アームリング千駄木 検索 と検索ください

多数のスタッフが未経験からスタート！

HPにてスタッフの声公開中！

勤務地	パーソナルトレーニングジムの運営全般 ・フロント業務（入会のお客様へのお手続き・電話応対など）・トレーニング指導全般 ・パートナーストレッチの提供・トレーニングメニューの作成 ※未経験や経験の浅い方でも、プロのパーソナルトレーナーとして活躍できるように万全を期した研修をいたします。仕事が心から楽しいものになれるように成長していただきます。
勤務地	文京区　千駄木・茗荷谷（ＪＲ西日暮里駅　地下鉄千駄木駅　地下鉄茗荷谷駅）
給与	①正社員・契約社員：給与200,000～400,000円※試用期間あり6ヶ月（個人差により変動あり）②アルバイトスタッフ：時給950～1,200円※試用期間あり6ヶ月（個人差により変動あり）
応募資格	当社規定により優遇いたします。 当社は、未経験の方でもやる気があれば採用いたします。ちなみに、現在の正社員トレーナーは、すべて未経験からスタートしております。
研修制度	店舗運営研修・トレーナー専門研修・社外研修（パソコン・プレゼン・コミュニケーション・リーダーシップ・フルマラソン研修など）
応募方法	FitnessJobよりご応募いただくか、電話連絡後、履歴書・職務経歴書をご郵送ください。

株式会社プロサポートジャパン 〒113-0022 東京都文京区千駄木 4-1-21　K2 ビル 1 階　TEL：03-3824-7871（千駄木店に繋がります）
担当：新城　HP：http://www.armring.net/company.html

求人 東京・神奈川

2017年5月　埼玉県川越に女性専用のホットヨガスタジオ
『Supple』グランドオープン!! インストラクターオーディション開催!!

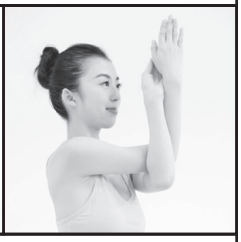
『Supple』サプルとは女性専用のホットヨガスタジオです。【私と向き合う時間】を提供する場として、女性の活力に満ちた明日を応援します。
ヨガ・ピラティス・ストレッチ・自力整体・美容エクササイズ系・骨盤調整系などのホットプログラムを担当して頂けるインストラクターを大募集致します。
新しいスタジオで、オープニングスタッフとして私達と一緒に働きませんか！

★同時募集★　スポーツクラブ オーククラブ・オークスポーツクラブ鶴ヶ島

ヨガ・ピラティス・美容エクササイズなど、ホットスタジオでの各種レッスン、及びエアロビクス・ステップなど、常温でのクラスもオールジャンルで募集！
詳細は〈当社HP〉をご覧いただくか、当クラブまでお問い合わせください。「会員様の健康づくりのお手伝い！」、それが私たちの使命です。

オーディション日時

2017年3月10日（金）16:30～
2017年3月19日（日）①15:00～②18:00～
2017年3月20日（月）①12:00～②15:00～
上記日程が合わない場合でも個別に対応致します。
＜内容＞書類審査及び実技リード



募集種目	インストラクター ヨガ・ピラティス・ストレッチ・自力整体・美容エクササイズ系・骨盤調整系などホットスタジオでの各種レッスン。 ※同経営の総合フィットネスクラブでも同時募集!!更に、ホットプログラム以外の指導者も合わせて募集致します。
仕事内容	ホットスタジオおよびスタジオでのレッスンをしていただきます。
募集人員	15名
勤務地	ホットヨガスタジオサプル川越店　埼玉県川越市旭町2-15-7
勤務時間	ご相談ください。
休日・休暇	ご相談ください。
給与	1レッスン1時間あたり4,000円～（経験・能力に応じて決定致します。） ※指導未経験者は3,500円からのスタートとなります。
待遇	ホットプログラム担当手当支給400円（1時間あたり）、交通費支給(上限あり)、スタッフ専用シャワールーム完備、車通勤可（無料駐車場完備）、施設無料利用可
応募資格	ヨガ指導経験者　またはヨガ指導者資格をお持ちの方　ホットプログラム指導可能な方 ※ヨガの資格を取得したばかりで、レッスン提供の場を求めている方も歓迎致します。
応募方法	まずはお電話でお申し込み下さい。 追って申請用の書類をお送り致します。

［お問い合わせ］**オークスポーツクラブ鶴ヶ島**　〒350-0806　埼玉県川越市天沼新田118-4　049-233-0909　担当　利根川（とねがわ）

求人 東京・千葉

地域最大級フィットネスクラブ「カルナフィットネス&スパ」

支配人、フィットネストレーナー募集!

業界問わず、店長・マネージャー経験のある方を探しています!
マネジメント未経験でも挑戦したい方はぜひ応募ください。

「ラグジュアリーな空間で一緒に新事業を盛り上げていくメンバーを募集しています」

カルナフィットネス&スパ
支配人・マネージャー候補、フィットネストレーナー大募集!!

仕事内容 ①幹部候補(支配人・店長及びマネージャー)②フィットネス社員③フロント社員
【フィットネスクラブ(柏の葉)でのお仕事内容】
◆フィットネス業務
ジム、スタジオ、プールでのトレーニング・レッスン指導、プール監視、イベント企画、レッスンプログラム管理業務、売上管理業務などマネジメント業務まで幅広い業務をお任せします。

勤務地 カルナフィットネス&スパ
千葉県柏市若柴　ららぽーと柏の葉内(柏の葉キャンパス駅前)

勤務時間 8:00～23:30(実働8時間　シフト制)

休日・休暇 年間休日110日(月8日以上)、年次有給休暇、特別休暇　ほか

給与 月給18万円～35万円以上　※経験・能力に応じて

応募資格 フィットネスクラブ「カルナフィットネス&スパ」※20代～30代が活躍中!
①業界問わず、店長経験者歓迎!マネジメント未経験でも挑戦したい方歓迎
◆経験者優遇◆
・フィットネスクラブ幹部経験者:キャリア採用を実施　【～月給350,000円】可能!
・トレーナー等フィットネススタッフ経験者
・販促企画の発案や運営の改善に積極的な方
②③未経験歓迎(研修あり)、新卒・第二新卒歓迎
◆未経験者大歓迎◆
新しいことに挑戦したいというポジティブな方でしたら、未経験者も大歓迎です!
研修制度がありますのでご安心ください♪
自身の成長に意欲的な方　・笑うことが好きな方　・隣にいる人に優しくできる方、優しくしたいと思う方のご応募、心よりお待ちしています。

応募方法:Fitness Jobからご応募いただくか、お電話にてお問い合わせ後、お申し込み下さい。

CARNA Fitness&Spa　TSC ホリスティック株式会社
採用事務局　HP：http://www.carnaweb.com/
〒277-0871 千葉県柏市若柴 175　ららぽーと柏の葉本館 4F
TEL：04-7168-1812　詳しくは QR コードからアクセス！→

求人 東京・千葉

溶岩ヨガスタジオAMI-IDA
育成トレーナー大募集!!
2017年3月～5月に4店舗オープン予定

溶岩ヨガスタジオAMI-IDA【仲町台】【獨協大学前】【篠崎】【東松戸】オープン予定!!
★事業拡大につき、ヨガインストラクターを育成するトレーナー募集します!!
★研修制度充実、未経験者の方も安心!!　★「9割が未経験からスタートしています」
ヨガインストラクターの経験を活かしませんか?

面接会場　【東京会場】品川　品川区南品川2-4-7アサミビル
【千葉会場】柏(カルナフィットネス&スパ内)柏市若柴175ららぽーと柏の葉本館4階

募集職種 インストラクター

仕事内容 ①ヨガトレーナー(インストラクター育成)
◆ヨガスキル研修実施、ヨガ座学研修実施など
(1日の流れ)
9:00～13:00　ヨガスキル研修(青物横丁の研修場にて)
13:00～14:00　休憩
14:00～18:00　ヨガスキル研修(青物横丁の研修場にて)
②ヨガインストラクター
(1日の流れ(例)中番)
12:00～　事務所にてPOP作成や売上管理データの作成
14:00～　レッスン
16:00～　ロッカールーム・シャワールームの清掃
17:00～　レッスン
19:00～　フロントにて入会手続きや電話対応などの接客対応
20:00～　閉店作業をして業務終了
未経験(第二新卒・フリーター)の方も歓迎です。社内研修制度がございます。

募集人員 正社員　数名

勤務地 ◆溶岩ヨガスタジオAMI-IDA
①ヨガトレーナー　青物横丁(研修場)既存店への巡回あり②インストラクター　既存店舗(四谷三丁目、柏の葉、流山、八潮)又は、3月～5月に都内近郊4店舗オープン予定(仲町台・独協大学前・篠崎・東松戸)

勤務時間 8:00～23:30(店舗による)実働8時間/シフト制

休日・休暇 年間休日110日(月8日以上)、年次有給休暇、特別休暇ほか

給与 勤務地により異なる
★都内:18万2千円～35万円以上(経験・能力考慮)
★都内以外:18万円～35万円以上(経験・能力考慮)

応募資格 ①ヨガトレーナー　経験歓迎、トレーナー未経験歓迎
②インストラクター　未経験歓迎(2ヵ月のヨガ研修あり)、新卒・第二新卒歓迎!
◆経験者優遇◆
・ヨガのインストラクター経験者:キャリア採用を実施
【～月給350,000円】可能!
・オープニングスタッフとしてスタジオ運営に携わりたい方
・販促企画の発案や運営の改善に積極的な方
・ヨガインストラクターの育成をしたい方
など　ゆくゆくは店長や第2創業期を担う経営者の一員になってくれる方を募集します。
◆未経験者大歓迎◆
また、新しいことに挑戦したいというポジティブなインストラクター未経験者も大歓迎です!
研修制度がありますのでご安心ください♪
自身の成長に意欲的な方　・笑うことが好きな方　・隣にいる人に優しくできる方、優しくしたいと思う方のご応募、心よりお待ちしています。

応募方法 Fitness　Jobからご応募いただくか、お電話にてお問い合わせ後、お申し込み下さい。
TEL:04-7168-1812　採用担当まで

AMI-IDA　TSCホリスティック株式会社　〒140-0002 東京都品川区東品川　グラスキューブ品川5F　TEL:04-7168-1812

求人 千葉

エース<アクシスコア>
各店(八千代台・松戸・市川)
【正社員】スタッフ募集!

業務拡大中につき
マネージャー候補・トレーナー・スタッフ募集!
千葉県で3店舗展開するフィットネスクラブで、
運営に携わる正社員スタッフを募集します。

★クラブの中心で働けるやりがい
★今までの経験やスキルを活かせる
★異業種からの転職も大歓迎!

仕事内容 店舗総合職(運動指導、顧客管理等)
勤務地 エース<アクシスコア>各店(八千代台・松戸・市川)
☆全店舗駅前の好立地!
勤務時間 9:00〜23:30の間で変形労働時間制によるシフト勤務
休日・休暇 週休2日制(変形労働勤務制) その他:夏季・年末年始休暇、慶弔休暇等
給与 月収18万〜40万※経験・能力を考慮して決定致します。決算賞与制度あり
待遇 各種社会保険完備、交通費支給(当社規定による)、慶弔見舞金、制服貸与、施設利用無料、その他充実の研修制度、健康診断等
応募資格 高卒以上35歳位迄、フィットネスクラブでのお仕事に興味のある方(異業種からの転職者も歓迎)
応募方法 Fitness Jobよりご応募ください。または、下記に履歴書および職務経歴書をご郵送ください。

ace axiscore
株式会社 大丸プランニング
〒110-0015 東京都台東区東上野2-11-4 ジャストプレイスビル7F
TEL :03-5816-6120 担当:人事総務部 採用担当

求人 東京・千葉・埼玉

ホットヨガ・空中ヨガ インストラクター大募集! 運営スタッフも同時募集!

石神井公園店では4月からスタートする空中ヨガインストラクターを募集!
千葉・埼玉・東京で同時募集!
ヨガ・ピラティス・空中ヨガのレッスン経験のある方大歓迎!

仕事内容 ①ホットヨガインストラクター・空中ヨガインストラクター(石神井公園店のみ)
②運営スタッフ:フロント業務
募集人員 10〜15名程度
勤務地 カルド五香(千葉県松戸市)
カルドせんげん台(埼玉県越谷市)
カルド石神井公園(東京都練馬区)
勤務時間 ①レッスンスケジュールによります。
②週休2日制 実働8時間(9:00〜23:00※シフト制)
給与 ①オーディション査定により決定。1h/最大6,000円
②正社員18万5,000円〜
待遇 ①交通費(月2万円まで)
②交通費(月2万円まで)・役職手当等
応募資格 ①ヨガ・ピラティス資格取得者、空中ヨガ資格取得者(石神井公園店のみ)
②未経験でも可、フィットネス・ヨガ業界経験者優遇
応募方法 FitnessJobよりご応募ください。
※志望動機の欄に「希望職種」「希望店舗」をご明記ください。

Hot & Shape CALDO

株式会社INSPA カルド石神井公園
〒177-0041 東京都練馬区石神井町2-14-31 ビオラ6F・7F

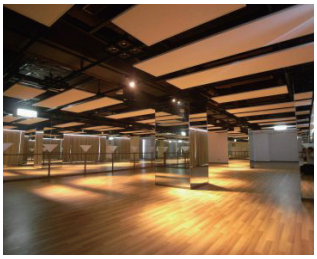
求人 千葉

2017年9月グランドオープン「BEST STYLE FITNESS新浦安」インストラクター大人数積極採用!!

東証一部上場企業㈱ツカダ・グローバルホールディングのグループ会社
株式会社BEST HERBSよりウェルネス新規事業展開していきます。

オーディション日時
2017年3月26日(日)・3月30日(木)・4月16日(日)
※オーディション時刻に関しては、FitnessJob にてお確かめください。

会場 スタジオDDF
東京都江戸川区西葛西5-5-15
ジャンル ヨガ、ピラティス、エアロビクス、アクア、ダンス全般、パーソナルトレーニング
仕事内容 ・スタジオインストラクター
・パーソナルトレーナー
・正社員(支配人候補)
・アルバイトスタッフ
待遇 交通費別途支給
勤務地 千葉県浦安市日ノ出
給与 経験・スキルを考慮の上、社内規定により決定
応募方法 FitnessJobからご応募または、下記連絡先までお電話の上、写真付き履歴書・職務経歴書をご郵送ください。



株式会社BEST HERBS ウェルネス事業部
〒104-0061 東京都中央区銀座3-2-9
TEL:03-5159-2311/FAX:03-5159-2310/MAIL:k.koizumi@queensway-group.jp

求人 東京

【運動】【栄養】【休養】の3つの柱を基本に 心と身体の健康をサポート! 未経験でもOK 心と健康のスペシャリストを目指せます!!

お客様一人ひとりに合わせたプログラムで運動、筋コンディショニング、ボディケア、生活習慣、食生活習慣を指導! トータルコンディショニングトレーナーとして活躍!!

職　種　①トータルフィットネストレーナー
②ボディセラピスト・整体師
③栄養士
※経験者優遇
募集人員　5〜6名
勤務地　①一橋学園店
西武多摩湖線「一橋学園」北口
②阿佐ヶ谷店
阿佐谷パールセンター内
③東中野店
東中野ギンザ通りライフ前
勤務時間　10:00〜21:00(シフト制)
※店舗による
[P]週2回〜可、時間曜日応相談
給　与　月給20万円〜35万円(賞与年2回+業績賞与)
【例】入社1年目21歳⇒昨年夏の賞与3か月分
☆経験者　月給22万〜
技術チェック有り
[P]時給950〜1,500円
研修期間　3ヶ月は18万円〜22万円(研修中の給与は経験・能力により決定)
●パート時給950〜1,500円
休　日　隔週休2日制、プレゼント休暇、年末年始、夏季、慶弔、有給休暇(分割付与有)、G休暇、育児休暇
待　遇　交通費全額支給、賞与年2回、社保完備、各種手当、子供手当、資格取得支援、インセンティブ制度、社員家族割引
応募方法　Fitness Jobからご応募いただくか、電話連絡後、履歴書(写真貼付)を郵送してください。

トータルボディコンディショニング STYLISH BODY **株式会社スタイリッシュボディ**

〒187-0043　東京都小平市学園東町1-5-10小平センタービル
株式会社スタイリッシュボディ　TEL:042-346-3880　採用担当迄

求人 神奈川

加圧トレーニングジム RECREATE(リクリエイト) 正社員 加圧トレーナージム トレーナー募集!!

地域最大級の加圧専門トレーニングジムです。 元気で夢や目標を持った方募集します!

フィットネス経験者はもちろん、未経験者でも資格取得をバックアップします。
同時にストレッチトレーナーも育成致します。

仕事内容　加圧トレーナー:マンツーマンでのプログラム提供やパーソナルストレッチ
募集人員　3名
勤務地　川崎市麻生区百合丘
勤務時間　火・木　13:00〜22:00
水・金　10:30〜22:00
土・日・祝　10:30〜19:00
※交替制シフト
休日・休暇　【週休2日制】【シフト制】
休館日(月曜)・他週1日
給　与　当社規定により月給20万円〜
※研修期間:月給18万円
待　遇　交通費支給、社保完備、制服貸与、業績賞与有、給与改定あり
☆資格取得費用バックアップします!
応募方法　FitnessJobからご応募いただくか、メールまたは直接施設へ連絡後、履歴書を郵送してください。
連絡先　RECREATE(リクリエイト)
〒215-0011
神奈川県川崎市麻生区百合丘
1-19-5　C'sビル2F
TEL:044-954-3337
担当:採用係

株式会社 Project 22(プロジェクトトゥエンティートゥ)
〒215-0011　神奈川県川崎市 C'sビル5F http://www.kaatsu-recreate.com/
TEL:044-954-3337 MAIL:contact@kaatsu-recreate.com

求人 東京

渋谷区広尾の高級フィットネスクラブ 社員・アルバイト・パーソナルトレーナー大募集! ★HOTゲルマヨガスタジオ・ジム・スタジオ2面・岩盤浴

私たちのクラブが何より大切にしているのは、おもてなしの心です。
お客様はもちろん、一緒に働くスタッフや取引先にいたるまでのクラブに関わるすべてのひとにおもてなしを心がけることができる方、そして向上心のある方のご応募をお待ちしております!

仕事内容　■フィットネススタッフ・運動指導・スタジオレッスン・お客様へのサポート等
■フロントスタッフ・受付・事務・新規会員獲得・お客様へのおもてなし等
勤務地　フィットネスクラブ広尾(日比谷線広尾駅徒歩2分)
フィットネスクラブ広尾ガーデンヒルズスタジオ(日比谷線広尾駅徒歩3分)
勤務時間　[社]1日の平均実労時間8時間、週休2日(その他、年末年始・有給休暇・慶弔休暇等)
[ア]週3日以上、1日5時間以上
給　与　[社]経験・能力等を考慮し当社規定により優遇いたします。
☆入社2年目正社員給与例:27万円+賞与年2回
[ア]時給1,000円〜(研修期間は時給950円)
待　遇　各種社会保険完備、交通費支給、住宅手当、PT手当、レッスン手当、英語手当、制服貸与、施設利用無料、その他
応募資格　未経験者・新卒者・異業種からの転職者歓迎!
インストラクター経験者歓迎!(レッスンをしながら社員として働きませんか?)
研修制度　入社時研修、マナー研修、トレーナー研修、スタジオレッスン研修等
R-body projectでの資格取得支援
応募方法　Fitness Jobよりご応募ください。または、下記に履歴書および職務経歴書をご郵送ください。書類審査のうえ、ご連絡いたします。

FITNESS CLUB HIROO **フィットネスクラブ広尾**
〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-7-35
広尾コンプレックスビル2・3・4F　担当:斉藤
mail:saiyou@fitness-hiroo.com TEL:03-5448-9970

求人 東京

人気の中高年向け マンツーマンストレッチの トレーナー募集!

【健康塾QOLについて】
「ストレッチ」を通して、より快適な生活(クオリティオブライフ)を 送っていただけるように、健康を基本に居心地の良い空間を提供します!

募集職種　トレーナー
仕事内容　マンツーマンのストレッチ指導
募集人員　3名
勤務地　恵比寿
勤務時間　平日
16:00〜21:30or18:00〜21:30
土日14:00〜18:30
週2日以上
※毎週金曜日、当施設で研修を行ないます。
給　与　時給　1,100円〜1,500円
研修制度　2か月の研修を受けたいただきます。その間、時給はお出しします。
応募方法　FitnessJobよりご応募いただくか、下記へご連絡ください。
連絡先　TEL:03-3713-7447
mail: info@eeco-qol.com

健康塾 QOL **有限会社eeコーポレーション**
〒150-0022　東京都渋谷区恵比寿南1-9-2　A・ビル202
HP:http://eeco-qol.com/ TEL:03-3713-7447
Mail: info@eeco-qol.com

求人 東京

グランド ハイアット 東京
〈六本木駅 徒歩６分〉

①スパアテンダント
②フィットネススタッフ

【仕事内容】①スパアテンダント：フィットネスクラブの監視業務／更衣室の整理整頓・清掃等
＊未経験可！男性更衣室の整理整頓・見回り業務があるため男性歓迎！！
②フィットネススタッフ：運動指導／マシンの管理・清掃／フィットネスクラブ及びプールの監視業務／更衣室の整理整頓・清掃　＊経験者
【勤務時間】4：30 ～ 22：30 内／実労 7.75h
【休日・休暇】公休月 8 日（シフト制）
【給与】年俸 216～240 万円（月額 18～20万）
【待遇】社保完備、交通費全額支給、制服貸与、有給あり、各種手当有、昇給年 1 回、表彰制度あり、宿泊施設あり

ハイアット リージェンシー 東京
〈新宿駅 徒歩６分〉

③フィットネスフロント

【仕事内容】③フィットネスフロント：フロント業務／クラブの運営・管理業務全般
＊一流ホテルのホスピタリティを学びたい方！
＊英語での接客研修等、研修充実！未経験者歓迎！
【勤務時間】4：30 ～ 22：00 内／実労 7.5h
【休日・休暇】公休月 8 日（シフト制）
【給与】月額 18 万～（賞与年 2 回）
【待遇】社保完備、交通費支給、制服貸与、有給あり、各種手当有、昇給年 1 回、表彰制度あり、宿泊施設あり

【応募方法】フィットネスジョブ、またはメール、電話にてお問い合わせください。（採用担当迄）

株式会社 フィットネス・サポート
求人情報、随時更新中！
〒206-0033　東京都多摩市落合1-15-2　多摩センタートーセイビル3F
☎ 042- 338-9661　info@fitness-support.net

求人 東京・埼玉・千葉

プログラム増設のため、HOTスタジオでのインストラクターを大募集いたします！
ヨガ系・ピラティス系などは積極採用致します！

ジャンル　ヨガ / ピラティス / ホット
仕事内容　スタジオレッスン指導
募集人員　面接により決定
勤務地　・スポーツクラブJOYFIT 新所沢
西武新宿線　新所沢駅徒歩13分
〒359-1103
埼玉県所沢市向陽町2076-7
・スポーツクラブJOYFIT YOGA用賀
東急田園都市線用賀駅東口
徒歩1分
〒158-0097
東京都世田谷区用賀4-3-1
ファースト用賀ビル3F
・JOYFIT24 新船橋
東武鉄道野田線 新船橋駅
徒歩2分
〒273-0864
千葉県船橋市北本町1丁目19-50イオンタウン新船橋2F
勤務時間　レッスンに準ずる
給与　応相談
応募方法　左記住所まで履歴書をお送りください。
連絡先　・JOYFIT新所沢
TEL:04-2920-2615
・JOYFIT YOGA用賀
TEL:03-6557-9083
・JOYFIT24新船橋
TEL:047-407-4477

スポーツクラブ JOY FIT®
株式会社ウェルネスフロンティア
JOYFIT新所沢
〒359-1103　埼玉県所沢市向陽町2076-7　担当:江夏
TEL:04-2920-2615　http://joyfit.jp/shintokorozawa/

求人 東京

恵比寿店で パーソナルトレーナー募集！

コンディショニングを中心としたパーソナルトレーニングジムです。
パーソナルトレーナーのブラッシュアップ研修をしながら、
働くことができます。
「恵比寿」で一緒に意識高く働きませんか？

仕事内容　パーソナルトレーニング指導
コンディショニングストレッチ
カウンター業務等
募集人員　3名
勤務時間　6:30～23:30（シフト制）
休日・休暇　週3日～曜日時間は応相談
給与　【トレーナー指導給】
1,500円～
【フロント業務・研修期間】
1,000円～
応募資格　パーソナルトレーナー保有資格有（優遇）
経験者優遇
＊パーソナルトレーナーを目指す未経験者歓迎
研修制度　基本3ヵ月試用期間（経験・能力による）
基礎座学・実技・カウンセリング
連絡先　〒150−0022
東京都渋谷区恵比寿南2-4-4
1F
TEL:03-5773-5100
（9:00～18:00）
MAIL:ebisu@megalos.co.jp

MEGALOS_0+ -EBISU-
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社
〒150-0022　東京都渋谷区恵比寿南2-4-4　1F

求人 兵庫・東京・神奈川

ストレッチ専門店【Dr.ストレッチ】兵庫・東京・神奈川エリアでストレッチトレーナー大募集！

≪未経験歓迎◎ 未経験からプロの技術を学んで正社員へ≫
1ヶ月半程度の研修で、ストレッチの技術も接客方法も、プロがいちから教えます！
そのため資格・経験不問。活躍中のトレーナーの8割が未経験スタートでした。
講師は元メジャーリーグトレーナーや、英国CINITACの国際ライセンス保持者など。
※研修期間中は研修のみですが給与が支給されます。
★「好きなことを仕事にしたい」熱い気持ちのある方をお待ちしております★

仕事内容　お客様の状態に合わせたストレッチの提供
募集人員　各店舗複数名募集
勤務地　兵庫・東京・神奈川にあるDr.ストレッチ各店舗
各エリアの店舗はFitnessJobに掲載しています
勤務時間　10:00～20:00（シフト制）
※店舗により異なります
休日・休暇　◆月休8日制（シフト制）
◆夏季・冬季休暇、
有給・慶弔休暇、
産前/産後/育児休暇、
その他長期休暇制度あり
給与　月給 190,000円～
★月収例:240,000円
【店長昇格後】
月給240,000円～
★月収例:300,000円
《最大月収444,000円》
◆インセンティブ有り!!
◆家賃補助あり（規定有）
上限30,000円
待遇　昇給・賞与・交通費規定内支給・社保完備・スペイン留学制度・社員旅行・懇親会補助　他
応募方法　FitnessJobからご応募または、下記連絡先までお電話ください。

株式会社Bemix
〒150-0002　東京都渋谷区渋谷3-27-11祐真ビル本館3階
TEL:03-6861-9191（平日10:00～19:00）　担当:大田

求人 東京

マイクロジムだからこそ、共に成長出来る!
作り上げていく喜びがある!
やる気・元気な”あなた”を待っています!!
女性スタッフ歓迎!!

業界に”おもてなし”という新しい風を吹き込む!パーソナルトレーニング業界を一新するメンバーになりませんか?スタジオの土台作りからお任せします!創業メンバーとして将来の幹部候補生を期待しています。

仕事内容 パーソナルトレーニング(カウンセリング、食事指導を含む)、受付業務、施設管理など、スタジオ運営全般。
同時に、接客スキルも学べます。
●【顧客層】:10代〜70代/男女比率:3:7/目的は多種多様/運動初心者が多数
●【提供メニュー】 加圧トレーニング/自重・フリーウエイトでのトレーニング/パーソナルストレッチ/コンディショニングなど

募集人員 3名

勤務地 パーソナル&加圧トレーニング Studio B.T.front
東京都世田谷区用賀3-13-10
ゼネラルビル2F

勤務時間 早番9:00〜18:00
遅番13:00〜22:00
シフト制

休日・休暇 週休2日、月曜日定休、夏季休暇あり

給与 ●【経験者】【正社員】
月給20万〜30万+インセンティブ
●【フリー、アルバイト】
別途相談
※経験やスキル、年齢等に応じて、当社規定により支給額を決定します。
※3ヶ月間の試用期間あり。

応募方法 FitnessJobよりエントリーいただくか、直接お電話ください。
履歴書・職務経歴書等、ご用意ください。

パーソナル&加圧トレーニング Studio B.T.front
〒158-0097 東京都世田谷区用賀3-13-10 ゼネラルビル2F
TEL:03-3707-1710 担当 春木・吉田
Personal Traning B.T.front

求人 宮崎・千葉・静岡

新店インストラクター
ヨガインストラクター大募集

【募集店舗】
●宮崎店(宮崎市)・・・・・・・・ 2017年6月OPEN予定
●千葉中央店(千葉市)・・・・ 2017年6月OPEN予定
●焼津店(静岡県焼津市)・・ 2017年7月OPEN予定
●木更津店(千葉県)・・・・・・ 2017年8月OPEN予定
●富士宮店(静岡県)・・・・・・ 既存店

募集項目 エアロビクス、ヨガ(ホットヨガ含む)、ZUMBA、ステップ、アクアビクスなど

採用の流れ 履歴書郵送→オーディション参加→合格発表→ガイドライン研修→デビュー

募集方法 履歴書(写真貼付)に下記項目を明記の上、ご郵送ください。
折り返しオーディション1ヶ月程前にオーディション要項をお送りいたします。
①オーディション応募項目 ②勤務希望店舗 ③出身養成コース
④指導歴と指導施設 ⑤指導できるプログラム
⑥指導に関する考え方などアピールできることを簡単にまとめる
⑦担当可能スケジュール(曜日、時間)

報酬 3,000円〜6,000円/レッスン1本あたり
昇給制度あり、能力、結果に応じ決定

待遇 交通費支給、施設無料利用可能、各種研修手当あり、各種スキルアップセミナー開催

今後の募集: 大和高田店(奈良県大和高田市)9月OPEN予定
和歌山店(和歌山市)10月OPEN予定

HOLIDAY SPORTS CLUB ホリデイスポーツクラブ
株式会社 東祥 スポーツクラブ事業部
〒446-0056 愛知県安城市三河安城町1-16-5 東祥ビル5F
TEL:0566-79-3500 受付時間平日9:00〜18:00
担当:唐澤・三島

求人 神奈川

横浜駅西口3分!
「カラダリセットクラブ ウエルバランス」
店舗マネージャー候補【社員】
ジムトレーナー【社員・契約社員・アルバイト】
同時募集!

仕事内容 ①マネージャー候補 … クラブ運営全般・パーソナルトレーニング指導、ペアストレッチ、グループレッスン・受付業務全般・電話対応・お客様サポート、等
②ジムトレーナー … トレーニング指導、ペアストレッチ、グループレッスン・受付業務全般・電話対応・お客様サポート、等

募集人員 ①マネージャー候補 1名
②ジムトレーナー 1〜2名

勤務地 横浜駅西口 徒歩3分

勤務時間 ①9:30〜22:00(シフト制)
②9:30〜22:00(シフト制)

休日・休暇 ①月8〜9日(シフト制) 夏季休暇 年末年始休暇 有給休暇 慶弔休暇
②正社員:月8〜9日(シフト制)
夏季休暇 年末年始休暇 有給休暇 慶弔休暇
アルバイト:シフトにより決定いたします。

給与 ①300,000円以上〜(試用期間あり 職務経験・能力等に応じ決定)
②正社員・契約社員:230,000円以上〜(試用期間あり 職務経験・能力等に応じ決定)
アルバイト:時給1000円〜1500円(経験・能力等に応じ決定)
※パーソナルトレーニングの場合、別途セッション加算あり

応募方法 FitnessJobよりご応募頂くか、電話連絡の上、下記まで履歴書(写真添付)・職務経歴書をお送り下さい。書類選考後、面接させていただきます。
*尚、いただいた履歴書は返却いたしかねますのでご了承ください。

Wellup **株式会社 ウエルアップ** 採用担当:木村・伊藤
〒220-0004 横浜市西区北幸2-1-22 ナガオカビル5F
TEL:045-317-7908 E-Mail:kimura@wellup.jp

求人 東京・神奈川

大学フィットネス施設で運動指導
施設運営に携わるスタッフ大募集!

大学生たちで賑わうフィットネスセンターで、明るく元気に働いてくれる方を募集しています。学生・教職員の健康教育にあなたの知識と経験を活かしてみませんか?

職種名 施設運営スタッフ

仕事内容 施設管理・運営、運動指導

応募資格 トレーニング資格保有者優遇
または、フロント事務経験者

勤務地 渋谷、淵野辺

勤務時間 10:00〜21:30の間でシフト制

給与 経験・能力考慮の上、当社規定による

待遇 通勤手当、各種社会保険完備
※正社員採用は賞与年2回

研修 3ヶ月

応募方法 履歴書、職務経歴書を下記送付先までお送りください。担当より連絡いたします。

履歴書送付先 〒150-8366 東京都渋谷区渋谷4-4-25
青山学院大学フィットネスセンター

お問い合わせ先 TEL.03-3409-6017 担当:大貫
http://agufitnesscenter.web.fc2.com/
「青山学院大学フィットネスセンター」で検索

ZABA **株式会社ザオバ**
千葉県千葉市中央区浜野町576-1

求人 広島

スタジオオーディション開催!
同時に受付、ジムアルバイトスタッフ募集!

オープン1周年につき、スタジオプログラム大幅増設!
各ジャンル問わず幅広く募集いたします。

オーディション日時:2017年3月9日(木)
オーディション募集種目:各ジャンル問わず幅広く募集いたします

仕事内容 ①スタジオフリーインストラクター
②受付、ジムアルバイトスタッフ:フロント受付業務、フィットネスマシン・スタジオプログラム等の運動指導
勤務地 広島県福山市緑町1-30
勤務時間 ①9:00−24:00
②9:00−24:00 4hから可能
休日・休暇 木曜定休日
給与 ①当社規定による
②受付スタッフ時給800円〜
ジムスタッフ時給850円〜
応募方法 Fitness Jobまたは、下記まで履歴書送付ください
連絡先 ①株式会社キッズ・カンパニー
〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原3-3-3 ビクトリアスビル7F
担当:墓目(ひきめ)
06-6399-4170
②株式会社オービス
〒729-0104 広島県福山市松永町6-10-1
担当:川岡 049-934-2691

Spopal fitness community

株式会社オービス
〒729-0105 広島県福山市南松永町4-1-48

求人 東京・神奈川・埼玉・千葉

事業拡大につき!
シニア向けパーソナルトレーナー、フィットネスインストラクター募集!

KEEP UPは「楽しく、そして効果的」をモットーに、高齢者施設をメインフィールドとして運動指導を行っている、フィットネスインストラクターの専門家集団です

募集職種 インストラクター / トレーナー / 介護予防運動指導員
仕事内容 ①パーソナルトレーナー…有料老人ホームでのパーソナルトレーニング指導
②フィットネスインストラクター…有料老人ホームでのグループ体操指導
勤務地 ①②東京・神奈川・埼玉・千葉(派遣先90施設以上)
勤務時間 ①シフトによる
②10:00〜12:00
14:00〜16:00
給与 ①1レッスン1時間5,000円
②1レッスン概ね2時間5,000円
待遇 ①②交通費往復2,000円まで支給
応募資格 ①運動指導経験者、パーソナルトレーニング経験者
②運動指導経験者、グループ指導経験者
応募方法 電話又はメール連絡の上、履歴書(写真付)をご送付ください。

からだと笑顔の応援隊 KEEPUP

株式会社KEEP UP 採用担当者:西澤
〒251-0044 神奈川県藤沢市辻堂太平台1-17-23
TEL 0466-38-6077 FAX 0466-38-6078
Email:info@keepup.co.jp HP:http://www.keepup.co.jp/

求人 埼玉

事業拡大に伴い急募!
【正社員・契約社員】同時募集!

私達のクラブは「水と健康」をキーワードに地域に「真」に密着したクラブを目指しています。今回の募集は学歴・資格・フィットネス業界での経験は問いません。仕事に必要なスキルは入社後に身につけることができます。何より当社が重要視していることは、情熱、向上心、責任感を持って取り組むというマインドです。私達の理念に賛同してくれる人、そしてどんな時でも夢と志を失わず、それに向かって努力をする向上心がある人を募集致します。

職種名 マシンジム・プール・フロントスタッフ(正社員・契約社員)
仕事内容 トレーニング指導・フロント業務
募集人員 各店舗2〜3名
勤務地 埼玉県所沢市
(わらわら航空公園店)
埼玉県ふじみ野市
(わらわらふじみ野店)
勤務時間 7:00〜24:00の間で実働労働時間8時間
休日 週休2日制
(その他、夏季・年末年始・有給休暇有)
給与など 月給18万円〜(経験・能力を考慮のうえ、当社規定による)
待遇 社員登用制度有(契約社員)
各種社会保険完備
交通費支給・制服貸与
各種手当有
施設無料利用可
賞与年2回(正社員)
研修制度 社内・外部研修有
応募方法 まずは電話・メールにてご応募ください

TOTAL FITNESS CLUB わらわら WATER WATER

株式会社わらわら
〒359-0042 埼玉県所沢市並木2-1
TEL:04-2995-0817 FAX:04-2995-1100
mail:a.suzuki@waterwater.co.jp
HP:検索「わらわら」 担当:鈴木

求人 東京・神奈川

ボディメイク&ダイエットのプロ
パーソナルトレーナースタッフ募集!

向上心、責任感のある方大歓迎!!
充実した研修制度で、現場に出るまでしっかりサポート!!
独立して成功したいと考えている方歓迎!!

募集職種 ジムスタッフ、トレーナー、施設マネジャー・マネジャー候補
仕事内容 トレーニングのサポート
・ダイエットやボディメイク等
・様々な要望のヒアリング
・トレーニング計画の提案や補助等
募集人員 男女計3〜5名
勤務地 吉祥寺・西葛西・表参道・川崎
勤務時間 平日/12:00〜21:00
土日祝/10:30〜19:30(シフト制)
給与 研修・試用期間1〜6ヵ月習得度合による:時給950円(研修後1,000円〜)
待遇 交通費規定支給、昇給、報酬金・自立支援制度、正社員登用あり
応募資格 ・トレーナー経験者
・フィットネス経験者
応募方法 Fitness Jobまたはお電話・メールにてご連絡ください。

BEAST

株式会社JBE
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-5-4SEIZAN外苑202(本社)
TEL:03-6804-5462 MAIL:henmi@beast-m.com

求人 東京

介護付有料老人ホーム アライブケアホーム 運動指導員募集中!!

あなたが提供する運動で、ご入居者の人生がより良いものになるように一緒にやりがいを持って働きませんか？

単に身体機能維持という部分だけではなく、運動を通じてご入居者の生活に活力を生み出すことで、
大きなやりがいを感じられるお仕事です。

職種名 介護予防運動指導員
仕事内容 有料老人ホームご入居者へのグループ運動を指導。
約15名前後のグループに分け、それぞれ約30分～40分程度のプログラムを実施します。PCでの報告書作成もあり。
募集人員 1名
応募資格 介護予防運動指導員・健康運動指導士(者)尚可、介護施設での運動指導経験者、高卒以上
勤務地 アライブケアホーム各施設の中から、2～3施設を担当していただきます。(杉並区・世田谷区・大田区など)
※基本的に現場への直行直帰です。
勤務時間 ①9:00～17:30(休憩60分)
②13:30～16:30
※勤務 週2～4日程度
(月～金の中で曜日応相談)
①②混合勤務も可
給与など 時間給制 1時間1,200円
待遇 社会保険完備(条件に該当する方のみ適用)
応募方法 FitnessJobよりご応募いただくか、履歴書(写真貼付)・職務経歴書を下記連絡先までお送り下さい。

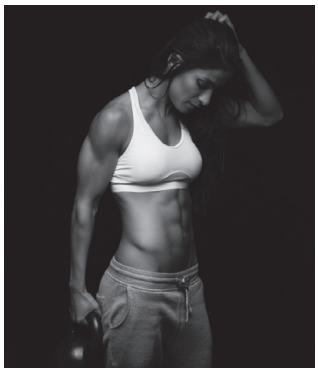
株式会社アライブメディケア
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-19-13 J6ビル8F
TEL:03-5485-0855 担当:採用係 後藤・日比

求人 愛知

フィットネスクラブSTG24 東桜店 ⇒ HEATジム24 経営幹部・施設マネージャー(正社員)募集!

**名古屋新栄のSTG24が"熱さ"をコンセプトにしたジムHEAT24としてリニューアルオープン！
生まれ変わる施設の経営・マネジメントをお任せできる熱い人材を募集します。**

仕事内容 施設マネジメント全般、パーソナルトレーニング指導
勤務地 〒461ー0005 名古屋市東区東桜2-15-4 神谷ビル2F
勤務時間 10:00～22:00(実働8時間)
※シフト制
休日・休暇 月6～8日
給与 23万円以上+インセンティブ
※経験やスキル等に応じて支給額を決定します。
※試用期間(3ヶ月)は20万円。
待遇 昇給、交通費支給、社会保険完備、制服支給、ジム利用可
応募資格 パーソナルトレーナー経験者
応募方法 FitnessJobもしくは、お電話にてご応募の上、写真付履歴書・職務経歴書を下記までご郵送ください。



有限会社シムラ ウェルネス事業部
〒461-0005 愛知県名古屋市東区東桜2-15-4 神谷ビル2F
担当:河合 TEL:052-733-1500

求人 東京

【急募】トレーニングルーム責任者候補 経験者 有資格者 大歓迎!

公共施設のトレーニングルームで、利用者の方がいつまでも自分らしくいきいきと過ごせるように、運動の指導や生活のアドバイスを行っていただくお仕事です。その他スタジオプログラムや健康運動プログラムの企画・指導など、あなたのキャリアを活かせる環境がここにあります！

当社は足立区を中心に、スポーツ・文化・レジャー施設の運営を行っている会社です。スポーツ事業はスイミングクラブ・フィットネスクラブの経営や公共スポーツ施設などの受託運営を行っています。スポーツが好き、自分も一緒に成長したい！様々なフィールドがありますので、あなたに合ったステージがきっと見つかります！！

仕事内容 トレーニングやスタジオプログラムの指導、パーソナルトレーナー、介護予防関連教室の指導入退館管理等フロント業務全般、イベントの企画立案、施設運営管理業務全般
募集人員 【正・契約社員】2名
勤務地 足立区スイムスポーツセンター
足立区西保木間4-10-1 他あり
勤務時間 8:00～21:30の時間内でシフト制(1年間を平均し、週40時間以内とする変形労働時間制勤務)
休日・休暇 【正・契約社員】年間105日、年次有給休暇、母性健康管理のための休暇
給与 経験・能力を考慮し当社規程により決定します。(資格手当あり)
【正社員】大学新卒者実績190,000円 賞与原則年2回
【契約社員】220,000円以上 昇給・正社員登用制度有
待遇 社会保険完備、交通費全額支給、施設利用可、直営クラブ入会時家族割引制度有
応募方法 FitnessJobよりエントリーいただくか、電話連絡後、書類(履歴書・職務経歴書)をご郵送ください。書類選考後に面接日をご連絡いたします。※応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。

株式会社 ティー・エム・エンタープライズ
〒123-0872 東京都足立区江北1-33-22 TEL:03-3896-3111 担当:人事採用係
MAIL : jinji@tokyo-marine.net URL:http://www.tokyo-marine.net

求人 東京・神奈川・千葉・埼玉・愛知・福岡・北海道

業績好調!出店に伴いトレーナー大募集!

**★福岡天神店 オープニングスタッフ(店長候補)募集!
★スタッフ急募!!豊洲・新橋・錦糸町・郡山・藤沢・札幌!
★海外進出決定!上海・北京・香港にて勤務可能な方、募集!**

仕事内容 パーソナルトレーニング指導(カウンセリング、食事指導等を含む)、顧客フォロー、店舗運営・施設管理など
募集人員 15名
勤務地 【スタッフ急募】
豊洲、新橋、錦糸町、郡山、藤沢、名古屋、札幌
★海外進出決定!上海・北京・香港にて勤務可能な方、募集!
※英語or中国語ネイティブの方
【勤務地】
東京、神奈川、埼玉、大阪、福岡、札幌、福島、上海、北京、香港、名古屋
【新規出店予定地】
金沢、静岡、大船、新横浜
勤務時間 週3日以上、勤務時間応相談/シフト制
休日・休暇 年末年始、お盆休暇など
給与 【業務委託】1,000円～5,000円／1レッスン※経験能力による(研修期間中1,000円～時間)
※給与事例:入社3ヶ月26歳パーソナトレーナー／月収58万円
【契約社員】
18～30万円スタート※経験能力による(試用期間18～28万円)
待遇 共通:トレーニング関連資格保有者別途手当、独立支援制度、資格支援制度
契約社員のみ:社保完備、通勤交通費支給(規定内)
応募資格 パーソナルトレーニング経験者優遇、フィットネスクラブでの運動指導経験・知識をお持ちの方、マシントレーニング等に関する経験・知識をお持ちの方、未経験者可
研修制度 実績を積んだ経験豊富なパーソナルトレーナーによるOJTはもちろん、定期的に講師を招き、専門的な研修を実施します
応募方法 Fitness Jobより応募後、履歴書(顔写真貼付要)、職務経歴書を「エススリー採用担当」宛てにご送付ください。

株式会社プロフェッショナルエナジー
〒105-0001東京都港区虎ノ門1ー8ー10 セイコー虎ノ門ビル8F
(※株式会社プロフェッショナル・ブレインバンク内)
TEL:03-6206-1900 info@esthree.jp http://esthree.jp/

求人 東京・大阪

事業拡大に伴い、登録インストラクター/事務スタッフ募集!

①登録インストラクター②事務スタッフ

仕事内容 ①契約している施設への派遣、企業様へのイベント等
②一般事務
募集人員 ①多数!
②大阪オフィス:1名、東京オフィス:1名
勤務地 ①大手スポーツクラブ、有名温泉施設、HOTスタジオ等、多数の施設に派遣中!
②Kidz Company 大阪オフィス 又は 六本木オフィス
勤務時間 ①契約先に準ずる
②9:30～17:00 (週2日～週3日／時間応相談)
休日・休暇 ①派遣先施設に準ずる
②土日祝、GW、夏季休暇、年末年始
給与 ①要相談
②経験、能力を考慮の上、当社規定により優遇
応募資格 ①各ジャンルの資格をお持ちの方
②経験不要
応募方法 まずはお電話ください!

株式会社キッズ・カンパニー 大阪オフィス
TEL:06-6399-4170 (平日)10:00～17:00 採用担当者宛

求人 東京・神奈川

健康運動指導士・介護予防運動指導員などフリーインストラクター大募集!

職種名 健康運動指導士・保健師・介護予防運動指導員・看護師
仕事内容 特定保健指導業務・介護予防業務・その他
応募資格 上記資格保有者
給与など 仕事内容により異なります(能力・経験・実績考慮のうえ、当社規定により決定)
勤務地 受託施設(横浜市西区・横須賀市・港区・品川区・その他)
勤務時間 仕事内容により異なります
※週3日以上勤務可能な方優遇
応募方法 メールまたは電話連絡で申込の上、面接。
※面接時、履歴書(写真添付)・職務経歴書をご持参ください。
【面接地】本社

株式会社東京ネバーランド 本社担当:井上
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-16-12第一丸善ビル1101号
TEL:03-5909-3531 Mail:job@t-neverland.co.jp

求人 神奈川

個室パーソナルトレーニングPriFit プリフィット

新規オープン店舗でパーソナルトレーナー急募! やる気のある男女の方・経験者 大歓迎! 店舗拡大予定につき店長・幹部候補の方も!
一緒に盛り上げていきませんか?

仕事内容 パーソナルトレーニング指導、ストレッチ指導、簡単な一般業務
募集人員 5名
勤務地 東急田園都市線宮前平駅 徒歩1分 目の前!
勤務時間 10:00～22:00 ご希望の時間のシフトとなります
休日・休暇 応相談
給与 試用期間(1・2か月)930円～、試用期間後 時給1000円～ 経験により時給応相談、社員応相談
応募方法 Fitness Jobからご応募いただくか、直接店舗へお電話でお問い合わせください。

株式会社ZENカンパニー
〒216-0007 神奈川県川崎市宮前区小台2-6-2 ラポール宮前平2F
TEL:090-2545-2493 採用担当まで

求人 関東・東海・関西

ダンスインストラクター募集!

幼児教育・キッズの指導に関心のある方歓迎!
エアロビクス指導経験者、ヒップホップやロック経験者優遇、英語力不問

募集職種 インストラクター
勤務地 関東、東海、関西地方の都市部の幼稚園・保育園
勤務時間 週1日以上、1日1レッスン以上(9:00～19:00の間)で応相談
給与 1レッスン 4,000円～
※消費税含まず
※交通費別途支給
応募方法 下記URLまたは、Fitnessjobよりお申込みください。
2017年4月以降開講クラス担当
[お問合せは各センターまで]
<関東>ECC 幼児教育推進課東京センター
TEL 03-3365-5144
E-mail: ykjinjie@ecc.co.jp
<東海>ECC 幼児教育推進課名古屋センター
TEL 052-332-6163
E-mail:ykjinjic@ecc.co.jp
<関西>ECC 幼児教育推進課大阪センター
TEL 06-6354-0010
E-mail:ykjinjiw@ecc.co.jp

(株)ECC 幼児教育推進課 http://www.biz.ecc.co.jp/dance/
〒530-0044 大阪府大阪市北区東天満1-10-20 ECC本社ビル10F

求人 東京・埼玉・神奈川・千葉

パーソナルトレーナー、ジムスタッフ、キッズ水泳指導者大募集!!

①②【パーソナルトレーナー・ジムスタッフ】経験者の次のステージ、初心者の始めの一歩をサポートします。経験者、有資格者優遇。未経験者可。研修制度、認定制度あり。
③【水泳泳法インストラクター】スクール実施経験者、メインでの指導経験者優遇。泳法のいずれかでも可。初心者、サブ指導可。

仕事内容 ①②スポーツクラブ、スイミングクラブ内でのキッズスクールでの泳法指導
③スポーツクラブ、高齢者施設、プールスクール内でのスイミングスクールでの泳法指導
資格 ①②パーソナルトレーナーの場合有資格者。ジムスタッフの場合特に資格は必要ありません。
③スクール実施経験者、メインでの指導経験者優遇。
サブでの指導経験のみでも可。
クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(いずれかでも可)
初心者は研修制度あり。
雇用形態 契約社員・業務委託・アルバイト
勤務地 東京、埼玉、神奈川、千葉
(急募 さいたま市、川越市、北区、横浜、川崎、多摩川)
給与など 能力により決定
応募方法 メールまたは郵送にて履歴書(写真付)と職務経歴書をお送りください。(メールアドレスを必ず記載してください)追ってご連絡致します。

高齢者運動指導者 同時募集
【報酬】実技認定により決定
【内容】高齢者施設などでグループレッスンを実施。
こんな方に。高齢者向けの資格取得後、仕事として活用できてない。現場で実践できるノウハウを習得したい。インストラクターとしての仕事の幅を広げたい。お気軽にご相談ください

グローバルシステムズ株式会社 Great Shape事業部
〒108-0073 東京都港区三田3-4-9-501 リーラヒジリザカ
TEL: 03-5442-7707 E-mail:recruit@g-sys.co.jp

求人 東京

クラブユニバース西国分寺 契約社員、アルバイト、業務委託、一緒に働いてくれる仲間を大募集!

西国分寺駅徒歩0分!キッズからシニアまで地域の方々の健康をサポート。
マシンジム、フィットネススタジオ、HOTスタジオ、Kidsスタジオ、に加え、
サーキットスタジオOpen!サーキットスタジオOpenにつき、インストラクター大募集!

仕事内容 ①施設スタッフ
②インストラクター
③フロント
募集人員 ①若干名(契約社員)
②2～4名(アルバイト／業務委託)
③若干名(アルバイト)
勤務時間 8:30～22:45(シフト制)土日祝は20:30まで
休日・休暇 週休2日
給与 ①【契約社員】年齢、経験等により決定
②【業務委託】別途応相談
②③【アルバイト】時給932円～
応募資格 フィットネスクラブでの仕事に興味のある方。クラブ運営に興味があり、力を発揮したい方
応募方法 Fitness jobまたはお電話でご応募ください

クラブユニバース西国分寺 TEL:042-300-7030
〒185-0024 東京都国分寺市泉町3-35-1 西国分寺レガビル4F 担当:佐々木、関口

求人 全国

BASI　ピラティス／ヨガプラス／ピラティススタイル 正社員・インストラクター募集

世界最大級のピラティス教育団体【BASI Pilates】と全米最大級【ヨガワークス】の日本支部です。ヨガ、ピラティススタジオを全国に120拠点そしてヨガ、ピラティスで培った技術をもとに訪問看護、リハビリディサービスステーションを23拠点運営し地域の予防医療を担うリーディングカンパニーを目指しております。

仕事内容　・スタジオ運営
・ヨガ、ピラティスのレッスン指導
勤務時間　9時から22時30の間でシフト制
休日・休暇　週休2日、年末年始
給　与　208,000円（研修期間3か月時給950円～）
※毎月インセンティブあり
待　遇　社会保険完備、育児・リフレッシュ休暇、確定拠出型年金、住宅補助、研修費補助、養成コース費補助海外研修、社員旅行、懇親会
応募資格　未経験歓迎（研修制度充実しています）。ヨガ・ピラティスに関して熱意のある方
応募方法　WEBよりエントリーしてください。

株式会社 ぜん
〒150-0012東京都渋谷区広尾1-3-18-3F　HP: http://zen-jp.info/

求人 東京・神奈川

居住者専用クラブのジムトレーナー大募集!!

勤務地　①東京都中央区（日比谷線築地駅or有楽町線新富町駅）
②東京都大田区（東急多摩川線下丸子駅など）※プールガード
③東京都世田谷区（小田急線経堂駅）
※その他、東京都港区、横浜市戸塚区・南区・旭区などのクラブをご紹介することも可能です。
※勤務地はご希望を伺い、面談時にご相談の上、決定します。
休日・休暇　配属場所による
給　与　時給1,000円～
応募資格　・お客様とコミュニケーションをしっかりとれる方
・週1回からの勤務も大歓迎!
・女性の方大歓迎!
・トレーナー系の資格保有者優遇
応募方法　FitnessJob、またはお電話にてご応募ください

株式会社ヒューマンハート
〒221-0835 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町3-33-20若葉ビル4階
TEL:045-534-9243 担当:井口・内田
HP:www.human-heart.co.jp
E-mail:human-info@human-heart.co.jp

いち早く求人・養成情報が届く!!
Fitness Job
スマートフォンでも閲覧可能!
スマホでの登録はコチラ

求人 東京

ピラティストレーナー　募集!!

管理栄養士の指導のもと薬膳レストランを併設した食事つきのジムを開業予定です。お客様には単なるダイエットだけでなく、運動により体質を改善し、より健康になる最新の加圧VRCによるすごい”血巡り効果”を体感いただきます。

仕事内容　トレーニング業務（運動、食事、エステ、治療というトータルビューティーに関する業務）
勤務地　日本橋
勤務時間　13:00～21:00
1日4時間以上
火曜、木曜、土曜はトレーナーが入っているので、その他の曜日で1日から可能
給　与　時給制（1,500円）、歩合制（60%）など条件は相談に応じます。時給から歩合制への切り替えも可能。
応募方法　電話またはメールにてご応募下さい。

スタジオサーナ　東京都中央区日本橋人形町2-7-14
TEL&FAX:03-5641-1940　HP: http://studio-sana.com/
E-mail:staff.sana@gmail.com

さあ、次の自分へ!
NEXT
養成
応援します!
スキルアップ

Training Journal
月刊トレーニング・ジャーナル
価格／1冊700円＋税。定期購読は8,400円。送料無料。B5判　98頁

最新号 2017年3月号　通巻449号

特集 管理・運営の面白さと難しさ

河田氏には、公共スポーツ施設の指定管理の実務者として、トレーナーの視点を持ちながらの取り組みを伺った。坂口氏には FC 越後妻有を例に、選手やスポーツが目指すべきものを念頭に置いたディレクションについてお話しいただいた。そして喜熨斗氏には、救護体制づくりの手順や注意点、経験から見えてきた展望をご紹介いただいた。いずれも大きな視点を持つことの重要性が感じられる。

1　サッカークラブと棚田
―― FC越後妻有が守る里山の風景
坂口　淳・株式会社AS

2　施設管理の実務を行う立場から
河田絹一郎・一般財団法人千葉県まちづくり公社、総合スポーツセンター管理事務所

3　スポーツイベントにおける救護体制
―― 事前の準備が大切
喜熨斗智也・国士舘大学体育学部こどもスポーツ教育学科助教、防災・救急救助総合研究所研究員

●好評連載
新連載　スポーツ医学検定練習問題
トレーニング日誌（ベンチプレス競技）
臨床スポーツ鍼灸研究会
米国アスレティックトレーニング教育現場の今
ケトルベルトレーニング入門
スポーツ選手のためのリハビリテーションを考える
コンディショニングとしてのテーピング
身体言葉（からだことば）に学ぶ知恵
スポーツ医科学トピックス
メールで語る井戸端会議 ―― 子育てと仕事

▼お問い合わせ・ご注文は直接下記まで
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
電話 03-3372-6251
FAX 03-3372-6250
e-mail bhhd@mxd.mesh.ne.jp
http://www.bookhousehd.com/

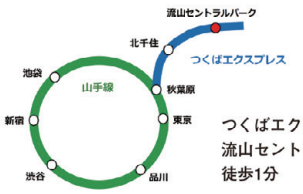
養成 全国

Colours 1期生資料請求受付中。詳細はオフィシャルサイトへ https://colours.localinfo.jp

HPC Human Performance Center 日本ストレングス&コンディショニングセンター

2017年4月にオープンするこの施設は、NSCAジャパンの使命「研究に裏付けられたストレングス&コンディショニングに関する知識を普及させ、子どもから高齢者にいたるすべての人々の健康増進と、アスリートの競技力向上および傷害予防を支援します。」を実現する拠点となります。

★フリーウエイトトレーニング用のラックを8台設置。
★多様な測定機材を揃え、目標設定や現状把握に必要な体力データの測定が可能。
★トップレベルの経験豊富なS&Cコーチが常駐。
★長・短期のチームトレーニング(またはコンディショニング)契約を行えます。
★カーペット仕様のセミナールームでは、教育・企業セミナー等の 開催が可能。



つくばエクスプレス
流山セントラルパーク駅
徒歩1分

詳しくは NSCA ジャパンウェブサイトにて。
http://www.nsca-japan.or.jp

NSCAは研究と現場の橋渡しを使命として活動しています
Bridging the gap between science and application

NSCA JAPAN NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSCIATION

全米エクササイズ&
スポーツトレーナー協会

NESTA
National Exercise & Sports Trainers Association

あなたのキャリアアップを応援します

NESTAのトレーナー資格は、世界基準です

NESTAは実践的技術・専門知識・ビジネススキルを網羅した、他に類を見ない包括的なフィットネストレーナープログラムを開発しました。NESTAの資格は、本プログラムに基づき業界のプロフェッショナルとして不可欠な技術・知識の習得を証明するものです。
その信頼性、クオリティーの高さは国際的に認知されており、世界中の多くの大手フィットネスクラブから高い評価を得ています。

NESTA JAPAN 事務局
www.nesta-gfj.com

TEL：03-5289-7565
tokyo@nesta-gfj.com

養成　東京

トレーニング指導のプロフェッショナルを志すあなたを応援します!

JATI奨学生募集

JATI認定トレーニング指導者（JATI−ATI）の取得に必要な講習会受講料・教材費を免除します。

四年制大学の学生は3年生から応募可能! 就活開始前に資格を取得できます!

本協会では、熱意あふれる現役学生の認定資格の取得を支援するために奨学生制度を設けております。

本奨学生に選ばれた学生は、JATI認定トレーニング指導者の認定試験の受験にあたって必須となっている養成講習会の受講において、受講料の免除等の優遇を受けることができます。

- 奨学生に応募　~6/12
- ↓ JATI入会
- ↓ 養成講習会受講（一般科目 8/5·6　専門科目 8/19·20）
- ↓ 自己学習課題の提出　~9/20
- ↓ 認定試験受験　10/29
- ↓ 合　格　※最短で11月には資格取得

募集人数 40名

受講料および教材費合計125,842円（税込）が **免除** されます。

● 応募資格

養成講習会（8月5日・6日・19日・20日）の受講および認定試験（10月29日）の受験が可能であり、かつ2017年度に以下のいずれかに該当する者
a. 四年制大学の三年生以上の者
b. 大学院修士課程（博士課程前期）、博士課程（後期）在学中の者
c. 短期大学及び専門学校（専修学校専門課程2年制以上）卒業見込みの者

● 募集期間

2017年4月3日（月）～6月12日（月）必着まで

■お問い合わせ・お申し込み

特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会

〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907 ●TEL:03-6277-7712 ●FAX:03-6277-7713 ●http://www.jati.jp ●E-mail:info@jati.jp

backNumber
バックナンバー紹介

今月号と併せて読みたい！

2016/MAY/No.110

特集 男のピラティス・ヨガ

男性の視点から見るピラティスとヨガの魅力から、
エクササイズとしての本質的な価値に迫る。

※デジタルブックはこちら！
◎http://www.fitnessclub.jp/next/e-book/next110/#page=1

養成 東京

第9期ヴォーカリズム インストラクター講師養成コース
～「声」を「鍛える」オリジナルメソッド～
ヴォーカリズムで「声のアンチエイジング!」

いつまでも「明るい声」「健康な声」で過ごす為の、新しいフィットネスプログラムです。
超高齢化社会に伴い問題視されている「誤嚥性肺炎」「骨盤臓器脱」「認知症」などの予防、そして「口腔ケア」を目的としています。
「声は一生のパートナー」です。ヴォーカリズムインストラクターになって自らの声もスキルアップしましょう。
【導入スポーツクラブ】
メガロス、ルネサンス、GOLD'S GYM、エスフォルタ、ジェクサー、DIVA、リリオセントラル
★2017年10月レッスン拡大に向けてインストラクター大募集!

本科日程	4月4日、11日、18日、25日 5月9日、16日、23日、30日（オーディション） すべて火曜日（全8回24時間） 18:30～21:30
説明会	3月13日（月）14日（火） 18:30～19:30 場所:そらうみスタジオ
開催場所	そらうみスタジオ 〒180-0003 東京都武蔵野市 吉祥寺南町2-20-1 吉祥寺オリンピックマンションB-8
講師	玉澤明人（株式会社そらうみ代表取締役）他
講座内容	講義:発声のメカニズム 実技:ボイストレーニング、インストラクション
定員	7名
受講費用	79,200円（税込）
応募期限	2017年3月27日 （※振込み期限も）

※詳しくはホームページをご覧下さい。

株式会社そらうみ HP: http://www.solaumi.jp/
〒181-0001 東京都三鷹市 井の頭3丁目12-11 KS-5ビル 503
TEL:0422-29-8461 E-mail: info@solaumi.jp

NEXT 4月号特集予告

NEXT トレーナー・インストラクター オブ・ザ・イヤー2016
trainer instructor of the year

大発表!

次号はトレーナー・インストラクター・オブ・ザ・イヤー2016発表!
今後のフィットネス業界を盛り上げていくトレーナー・インストラクターをこれまでの経歴と共にご紹介します。
一年を通じてバックナンバーの問い合わせが多い特集企画なので、年間を通して行っている養成コースの集客や求人掲載にぜひご活用ください。

NEXT・Fitness Job 広告掲載のご案内

お申込締日 3月8日
誌面校了日 3月10日
誌面発行日 3月25日

Fitness Job掲載期間
2月25日以降ご希望日～4月24日まで

株式会社クラブビジネスジャパン TEL:03-5459-2841
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F
FAX:03-3770-8744 e-mail:info@fitnessclub.jp

2017 31st

FITNESS SESSION

動きと感覚の再構築 ― 身体の進化と適応

『 動きと感覚の再構築 ― 身体の進化と適応 』をテーマに、
コンディショニング、ボディワーク、ソマティクス、ピラティス、ヨガ
心理学、シニアコンディショニング、ダンス、スイミング、アクア等
あらゆるジャンルの最新情報を公開します!

Maryska Bigossi氏・Wendy Hambridge氏（Body-Mind Centering）来日公演決定!

村井満氏（第5代日本プロサッカーリーグ理事長【現Jリーグチェアマン】）講演予定!

今回、当イベントのみの未公開・最新の身体運動プログラム満載（指導者対象クラス・一般参加可能クラス多数）です。
是非内容をご覧ください!

[スポーツ&フィットネス ショップス] 2017 14th
SPORTS & FITNESS SHOPS

フィットネス関連企業が出展! フィットネスの最新アイテムが勢揃い!!

地域の方・一般の方の参加も大歓迎です。

フィットネス、スポーツに関わるグッズの展示・販売スペースです。
健康飲料・食品・音楽CD・DVD・書籍・アパレル・シューズ・エクササイズ機具等

日本最大規模フィットネスコンベンション

第31回 フィットネスセッション開催決定!

2017年5月3日（水）～5日（金）東京YMCA東陽町ウエルネスセンターにて開催

2017年3月6日（月）～インターネット・FAXにて申込受付開始（予定）
3月13日（月）～電話にて申込受付開始（予定）

＊申込受付日は変更になる場合がございます。詳しくはホームページでご確認ください。

イベント内容の詳細について

ガイドブック及びホームページ（いずれも3月上旬リリース予定）をご覧ください。ガイドブックをご希望の方は、下記事務局までお申し付け下さい。尚、前回（第30回）にご参加の方にはこちらから自動発送いたします。

＊登録済みの住所を変更された方は新住所を下記までお知らせください。
＊メール便（3～4日後の到着予定）の発送になりますので、一般郵便及び複数枚の発送をご希望の場合は有料となりますことを予めご了承ください。

スポーツ&フィットネス・ショップス 出展者・広告掲載者募集

日本最大のフィットネスコンベンション「フィットネスセッション」の会場で、貴社商品のプロモーション・販売の場として是非ご活用ください！詳しくは資料を下記事務局までご請求ください。

最新情報はホームページをチェック!
31st FITNESS SESSION Official site
www.power-st.com/fitsen

お申込受付・資料請求・全てのお問合せ先

〒272-0014 千葉県市川市田尻4-2-14 アドバンスシティ市川501

フィットネスセッション事務局

TEL 047-712-6550
FAX 047-393-6607
E-mail fis@msj.biglobe.ne.jp

イベント運営ボランティアスタッフ募集！
詳細は事務局までお問い合わせください。

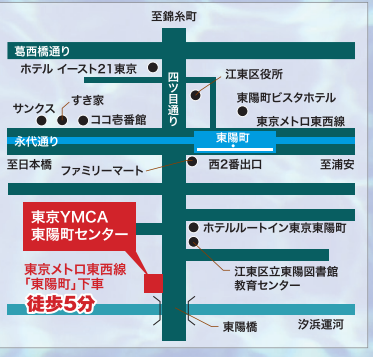
会場へのアクセス ■東京YMCA東陽町ウエルネスセンター 〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-20

東京駅から
東京駅 ― 東京メトロ 丸ノ内線（池袋行）もしくは徒歩 ― 大手町駅 ― 東京メトロ 東西線（西船橋行） ― 東陽町駅
徒歩含め 約25分

羽田空港から［その1］
羽田空港［第1ビル］［第2ビル］ ― 東京モノレール 空港快速 ― 浜松町駅 ― JR京浜東北・根岸線（大宮行） ― 神田駅 ― 東京メトロ銀座線（渋谷行） ― 日本橋駅 ― 東京メトロ 東西線（東葉勝田台行） ― 東陽町駅
徒歩含め 約49分

羽田空港から［その2］
羽田空港 国内線ターミナル（京浜急行） ― 京急空港線 エアポート急行 ― 泉岳寺駅 ― 都営浅草線アクセス特急（成田空港行） ― 日本橋駅 ― 東京メトロ 東西線（東葉勝田台行） ― 東陽町駅
徒歩含め 約47分

※上記時間表記は乗車時間のみ、その他乗り換え時間などは含まれておりません。



DDD歌劇団

史上初! 新感覚フィットネスミュージカル! 5年目を迎える

BAILA BAILA® ミュージカル2017

TOKYO 5.19fri~21sun / OSAKA 6.23fri~25sun / NAGOYA 8.12sat~13sun

東京：DDD青山クロスシアター　大阪：世界館　名古屋：港文化小劇場

× 何をするにも最高の天気!

2017年5月11~13日
DDD青山クロスシアターにて上演予定!!

2作品同時募集！

ダンスワークアウト「 BAILA BAILA」を使ったダンス劇です。
フィットネスインストラクターのみなさん!
ダンスに歌にお芝居! あなたの初挑戦お待ちしております。
未経験者大歓迎です!
スタジオでたくさんの方に元気を届けているあなただからこそできること、
スタジオを大切にしながら舞台にも挑戦してみませんか？
もっと多くの人が動き出すきっかけを一緒につくっていきましょう！　団長：伊藤由里子

本気でもっと多くの人に
届けたいあなたに!

出演者大募集!!
未経験者大歓迎!

新設DDD歌劇団（劇場主催 http://www.ddd-hall.com/index.html）
2017年5月新作ダンス劇 出演者オーディション

■主催：DDD 青山クロスシアター／東京・渋谷（株式会社フラックス）

今回は、新感覚フィットネスミュージカル「BAILA BAILAミュージカル」の新作公演出演キャストを大募集致します!
DDD歌劇団のメンバーとして、芝居、ダンス、歌等、自分の枠を超え、
新しいことに挑戦したいという熱い気持ちを持ったあなたの挑戦をお待ちしています!未経験者も歓迎!

応募方法

●応募資格：年齢性別不問
●書類応募(審査に必要なもの)：
①履歴書（電話・メールアドレス・住所・身長・体重・レッスンカテゴリー・望動機・特技等、必要事項）
②写真各1枚以上（全身、上半身）
③デモテープ（ボーカル希望の方のみ）
●宛先：郵送にて受付
〒150-0002
東京都渋谷区渋谷1-3-7 AOYAMA N・Brick Building2F
㈱フラックス「DDD歌劇団オーディション」A係
※応募書類の返却不可、合否に関する問い合わせは可
●応募締切：2017年3月5日(日)消印有効
●問合せ：TEL:03-5468-5062（平日10:00～17:00）
＊お気軽にお問い合わせ下さい!

選考方法

●第1次審査：書類選考（合格者のみ連絡）
●第2次審査：3月13日・14日予定、都内スタジオにて面接・簡単な実技テスト
●合格後：3月25日より都内稽古場にて稽古開始予定。（毎週末夜、応相談可）BAILA BAILAミュージカル、2017年5月19日～ 21日開催の東京公演、2017年6月23日～ 25日開催の大阪公演、8月12日～13日開催の名古屋公演に出演。2017年5月11日～13日、東京開催のダンス劇「何をするにも最高の天気「」に出演。
※審査費用：無料

MEGALOS

スポーツクラブメガロス アカデミー情報

★詳細は、ホームページをご覧いただくかお電話にてお問い合わせください。

ヨーガワークショップのご案内

日程　2017年4月14（金）15:00〜17:00
内容　①サン・サルテーション（太陽礼拝）withマントラ（指導者/愛好家/会員様向け）
マントラを唱えながらの太陽礼拝体験をします。
場所　メガロス吉祥寺店

日程　2017年4月17（月）16:00-18:00
内容　②初めてのサン・サルテーション（太陽礼拝）（指導者/愛好家/会員様/初心者向け）
太陽礼拝の目的とやり方を分かりやすく説明し動きます。
場所　メガロス24錦糸町店
料金　①②契約インストラクター/会員様　各¥3,240（税込）　①②一般　各¥6,480（税込）
申込方法　一般インストラクター：下記お電話にてお申し込みください。
契約インストラクター：メセスWebよりご予約ください。（MCES WEB　2017/4/14、4/17指定）
支払方法　三菱東京UFJ銀行　新東京支店　普通3908000　野村不動産ライフ&スポーツ㈱　お振込名　YW+お名前

講師

Shivalayaa Yoga Shala代表
Naveen・Rana(ナヴィーン・ラナ)

43期ヨーガインストラクタープロ養成トータルアカデミー

養成コース契約後の『ウィークエンドクラス』や『ホットヨーガ』の担当希望の方、大歓迎！

フィットネス業界で高い評価を得ている講師軍団が約4ヶ月間であなたを愛情と情熱、優しさをもって育成します。実践的な『オリジナルテキスト』と副教材の『YOGA大百科』とクラス構成が詳しく分かる合計5枚のDVDでヨーガ概論やポーズの予習と復習が自宅でもできます。

説明会
日程　2017年4月15（土）16:30-19:30
場所　メガロスクロス錦糸町24
料金　無料

本科
日程　2017年4月22（土）〜8月19（土）16:30-20:45
毎週土曜開催
場所　メガロスクロス錦糸町24
料金　一般価格（税込）¥291,600　メガロス会員様、契約IR様（税込）¥280,800
申込方法　お電話にてお申込みください

一度メガロスのヨーガ養成コースを受けたけれどもう一度勉強したい方へ

メガロスアカデミー講師から がんばる皆様へ応援メッセージ

トライアゲイン制度をご用意いたしました。
メガロスヨーガ養成卒業生の方で、卒業して現場指導までに時間が経ってしまった方や再度見直したい方向けに再入校も受けやすくなりました。
※教材、個別指導は含みません。
トライアゲイン価格（税込）64,800円

メガロスヨーガ品質統括アドバイザー　**山田 多佳子**
5000年の歴史あるヨーガを、私の35年間関わってきているヨーガやフィットネスの経験を元に、たった半年間で基本から応用まで伝授します。ヨーガ養成コースの老舗のメガロスで、一緒に学んでみませんか？ココロが止まった時がチャレンジ時です。

メガロススタジオアドバイザー　**田中 真紀**
ヨーガの先生になりたいけど、どの養成に通えばよいかわからない…と思ったら、ぜひお越しください。ヨーガの基礎知識から理解を深めたい方におすすめです！
メガロスの講師陣4名が皆様をしっかりサポートしていきます。

メガロステクニカルサポートスタッフ　**塩谷 陽向思**
私は、一人ひとりの身体の特徴や個性を生かしながら、柔軟性を向上させ、ポーズの質を高めるのが、とても得意です。この機会に身体を変えるだけでなく、いろいろな視点から自分を見つめ直しましょう。指導歴の有無に関わらず、ご入校頂けます。

メガロステクニカルサポートスタッフ　**井上 菊代**
「新しい自分」を見つけるお手伝いをいたします。様々な手法で自分のポーズを美しく魅せる方法、指導法や、柔軟性、性別、年齢などが異なる様々な参加者へのアプローチ法などもご案内いたします！

MCES LINE（商品開発課直通）TEL.03-5334-8603
24時間留守電対応
〒164-0012 東京都中野区本町一丁目32番2号 ハーモニータワー15階
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

お問い合わせはお気軽に
詳細はメガロスHP下部右の「インストラクター向け情報」よりご覧ください。
http://www.megalos.co.jp/

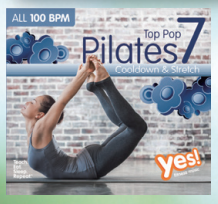
インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン
月刊ネクスト 2017年3月号 No.120
NEXT 2017 3
2017年2月25日発行
（毎月25日発行）
発行人:古屋武範
編集長:岩井智子
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25神泉QSビル8F
株式会社クラブビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841
FAX:03-3770-8744
URL:www.fitnessclub.jp
E-mail:info@fitnessclub.jp

日本最大級の
ヨガ・ピラティス音楽、DVD、グッズ 通販サイト

yogamusic.jp

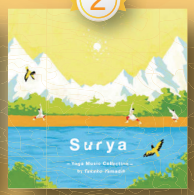
3月のオススメ商品

CD NEW RELEASES!



各¥3,390（税込）

ヨガクラスをこの1枚で演出できると大人気！
山田多佳子さん コラボCD



Coming Soon!!

第3弾 4月 発売予定！

各¥2,780（税込）

BOOK ヨガ・ピラティスを深める！良書を厳選！

¥5,184(税込)

¥3,456(税込)

¥3,456(税込)

¥2,916(税込)

GOODS クラスを格上げ！

ティンシャ：¥3,980(税込)

ご注文方法

WEB
yogamusic.jp 検索

FAX
0120-722-434
Fax専用オーダー用紙でご注文ください。

ハガキ
ハガキでもご注文可能です。

10周年を迎えてますますパワーアップ！
素敵な音楽をお届けします♪

yogamusic.jp
最新情報はコチラから！

株式会社ブラボーグループ フィットネスミュージック事業部 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋2-1-10 TUGビル3F