インストラクター・トレーナーの キャリアマガジン

NEXT

月刊［ネクスト］
10
2017
October
No.127

新時代の GROUP EX インストラクター

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

インタビュー 白田智之

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。

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

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認定コース

マスターコーチ
谷佳織

運動をスタートする準備段階の軟部組織へのアプローチから、モビリティードリル、コレクティブ、アクティブウォームアップドリルそしてメディスンボールやプライオドリル、基礎動作に基づいた時間効率の良い強化トレーニング。これらすべてをオンラインコンテンツで学び、そしてライブコースで経験し、コーチングキューのアイデアを得ることができる。CFSC は系統だった運動指導の骨組みをしっかりと学びたい方であれば、どなたでも必ず得るものがある充実した内容の資格認定コースです。運動指導者として、確実にキャリアを積み重ねていきたいと考えている皆さん、是非 CFSC レベル 1 認定コースへのご参加をお勧めします。

CFSC
CERTIFIED FUNCTIONAL STRENGTH COACH

CFSCとは？

- ◆ 実践的なコーチ認定コース
- ◆ マイク・ボイルのフィロソフィーを体系化
- ◆ コーチングスキルに重点
- ◆ Web 学習とセミナーをリンクした効率的な カリキュラム

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	講師	価格
関東	10月27日（金）／10:00〜19:00／ティップネス宮崎台	齊藤邦秀	各回 64,800円（税込）
	11月9日（木）／10:00〜19:00／ティップネス川口	谷佳織	
	12月12日（火）／10:00〜19:00／ティップネス瑞江	齊藤邦秀	
関西	10月18日（水）／10:00〜19:00／ティップネス武庫之荘	弘田雄士	
	12月6日（水）／10:00〜19:00／ティップネス武庫之荘	弘田雄士	

※関東・関西ともに受付開始 9:30から

定員　各14名（最少催行人数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。

CFSC　検索

スポーツクラブ・治療院等の企業・団体様向けに出張ワークショップも開催致します。

●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。

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 200 yoga ALLIANCE

エリア	実施期間／時間／店舗／価格
関西	10月11日（水）〜2月7日（水）　全9回 （10/11、25、11/8、22、12/6、20、1/10、24、2/7） 水曜日／12:00〜17:00／ティップネス石橋
価格	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）
申込期間	10月3日（火）17:00まで

お申し込みはこちら
URL　https://tipness.info/entries/human

講師

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 〜 2017 年、14 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

2018年1月　都内近郊マグマスパスタジオOPEN! ホットヨガインストラクター大募集！

オーディションスケジュール等、詳しくは WEB でご確認ください。http://www.tipness-partner.jp/instructor/work_chance/

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3-13-16 三田43MTビル14F
03-3769-8717（平日11:00〜17:00）　メール：fitvit.agency@tipness.co.jp

詳しくは FITVIT HP にてご確認ください。

新講習

～専門家から学ぶ健康と運動の医科学～

ハイクラスセミナー

30th JAFA 日本を健康にして30年 Since 1987

専門家から学ぶ運動指導者が知っておくべき健康と運動の医科学

～学術に基づく健康運動医科学の学び～

日　程　2017年11月18日(土)19日(日)

会　場　ベイコム総合体育館(兵庫県尼崎市)

定　員　60名　※定員になり次第受付終了

プログラム

朽木　　勤●兵庫大学健康科学部　教授
予防医学～健康経営の基礎知識／運動指導者の役割を考える～

曽我部晋哉●甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター　准教授
スポーツ医学～整形外科的リスクを予防する／経年的な障害を予防するための評価と改善のためのプログラム「膝編」～

田畑　　泉●立命館大学スポーツ健康科学部　教授
トレーニング科学～タバタトレーニングの理論と実践～

杉浦　克己●立教大学コミュニティ福祉学部 教授
基礎栄養学～時間栄養学／サプリメントの活用と選び方～

町田　修一●順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 先任准教授
体力医学～身体組成の管理／運動・栄養・休養を再考する～

橋本　　通●昭和大学藤が丘病院循環器内科　客員教授（内科医）
スポーツ医科学～運動前メディカルチェック／服薬者運動時の注意点～

受講料(税込)
一般　30,000円
JAFA会員　20,000円
ACSM/EP-C有資格者 25,000円

取得可能単位
健康運動指導士・健康運動実践指導者
講義12.0
JAFA ／ GFI　12.0
ACSM ／ EP-C　12.0

内閣府認定
公益社団法人 日本フィットネス協会
〒136-0071　東京都江東区亀戸 1-8-7 飯野ビル 5F　TEL：03-5875-1035　FAX：03-5875-1057

お申し込みはこちら

Cardio Barre（カーディオ・バー）

新規店舗オープンの為、インストラクターを大募集！

JOURNAL STANDARD・IENA等のアパレルブランドを展開する㈱ベイクルーズが運営するフィットネス事業。

「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『B.B.V ola』（ビービーヴィオラ）

日本初となる米カリフォルニア州を中心に人気を誇るバーエクササイズ『Cardio Barre（カーディオ・バー）』

私たちと一緒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！

仕事内容　【カーディオバートレーナー】
カーディオ・バーエクササイズのインストラクター
【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）
【フロントスタッフ】※アルバイトのみ募集※
電話対応、予約業務、各種ご案内、レジ、清掃など

勤務地　〒152-0035東京都目黒区自由が丘2丁目10-4ミルシェ自由が丘5階

勤務時間　①【正社員】　9:30～22:30（実働8hのシフト制）
②【契約社員】日数、時間などご相談下さい！
③【アルバイト】週4日～、勤務時間・お休み希望などご相談下さい！

休日・休暇　月9～11日

給与　①年収320万～（賞与込み）
②日給8,000～14,000円
③時給1,000円～

待遇　①賞与年2回、退職金制度
①②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
③残業手当・交通費・社内割引

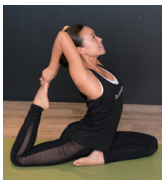
応募資格　【カーディオバートレーナー】
・バレエ5年以上経験者（※必須）
・スタジオインストラクター経験者歓迎
・ダンスインストラクター経験者歓迎
上記のうちいずれかを半年以上経験していること
【パーソナルトレーナー】
・トレーナーの学校卒業者もしくはトレーナー経験半年以上経験者優遇、女性大歓迎！
【フロントスタッフ】
経験者優遇、未経験者歓迎、女性大歓迎です！！

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欄に希望職種の有無明記
※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
〒150-0002　東京都渋谷区渋谷1-23-21 SHIBUYA CAST. 4F 人財能力開発Div.早野
TEL：03－5457－0801（平日10時～18時）　URL：http://www.bodybyvital.jp/

NEXT

CONTENTS
2017 October



10 第1特集
新時代の GROUP EX インストラクター

ルーキーコンテスト2015・ダンスフィットネスコンテスト2017優勝 高山英士さん …… 12
理学療法士 NONさん …… 15
ベストボディ・ジャパン2017東京大会準グランプリ 小島一球さん …… 14
企業研修講師 田淵美菜子さん …… 15
元ディズニーダンサー 井上佳穂理さん …… 16
真言宗御寺住職の長女 ヒロさん …… 17
元バドミントン競技選手 角谷華奈絵さん …… 17
保育士 澤村佳代子さん …… 18
女子ラグビー千葉PREGASUSフォワード 村中紘子さん …… 19
スノーボーダー 古川美沙子さん …… 19
元プロレスラー 藤元亮さん …… 20
元プロ格闘家 鈴木悟さん …… 21
セントラルウェルネスクラブ柏 アシスタントチーフ 岡芹杏奈さん …… 22
元外資系ホスピタリティ企業 土屋春奈さん …… 23
2018ミスユニバースジャパン福島代表候補 DJ LEONさん …… 24
作編曲家 たかはしごうさん …… 25

第2特集
ROOKIE CONTEST

53 JOB INFO
求人・養成情報

34 PERSON
My Policy
白田智之さん

NEWS&TRENDS
07 業界最新ニュース
09 Found it!

COLUMN
37 マイクロジム成功の鍵
36 今こそAQUA! 坪井啓子
インストラクターのための 心と身体を磨くオススメ本 尾陰由美子
38 世界への挑戦 魚原大

ADVERTISER

02----------株式会社ティップネス
03----------公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
04----------株式会社ベイクルーズ
08----------株式会社ボーネルンド
26----------株式会社ブラボーグループ
27----------株式会社 LAVA International
28----------一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
29----------一般社団法人こどもフィットネス協会
30.31----------Pilates Lab
44----------株式会社東急スポーツオアシス
46----------株式会社アクシア
57----------東進株式会社
58----------住友不動産エスフォルタ株式会社
59----------株式会社INSPA

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、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9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

「健康寿命の延伸」、「スポーツ・フィットネス」に関するビジネスを一堂に集めた西日本最大級の健康産業関連の専門展です。

健康増進・体づくりに関する製品・サービスが
一堂に集まる健康産業専門展

第１回

ウェルネスライフEXPO

Wellness Life EXPO

会期 2017年11月8日(水)～10日(金)
10:00～17:00（最終日10日（金）は16：30まで）

会場 インテックス大阪
http://www.intex-osaka.com

主催 ウェルネスライフEXPO 実行委員会

特別協力 大阪商工会議所／スポーツコミッション関西

近畿圏スポーツ・健康産業マーケットが拡大中 西日本ビジネス参入のためのゲートウェイ!

健康増進・スポーツ・ダイエットに関する市場動向、技術講習などをテーマに多彩なイベント・セミナーを同時開催

最新の健康機器や美容情報、健康増進・高齢者向け介護予防プログラム、国の進める健康増進産業など、省庁関係者から専門家、事業者トップの方々を招き、約60の専門セミナー／イベントを開催し、西日本最大級の情報収集の場になります。

セミナーの詳細・お申込はホームページより受付中!

料金 当日¥2,000
※事前登録者・招待券持参者は入場無料

HPより入場料¥2,000が無料になる事前登録受付中!

ホームページ
http://www.wlexpo.jp

展示会運営事務局 TEL：03-5363-1701 E-mail：info@wlexpo.jp ※招待券をご希望の方は事務局までご連絡ください。

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2017年8月の10大ニュース

1 ルネサンス、JINS MEME活用したヘルスケア・ソリューションを提供

同社は、株式会社ジンズと共同で「JINS MEME（ジンズ・ミーム）」を活用したヘルスケア・ソリューションの開発を開始。体軸や体のバランスなどを可視化、さらに取得したデータを基に一人ひとりの課題を発見し、ソリューションの提案まで行う。10月に全店でのエントリープログラムとして導入を予定。

2 野村不動産ライフ&スポーツ、「メガロスルフレ 麻布十番」をオープン

同社は、2017年10月、港区麻布十番に「メガロスルフレ 麻布十番」を出店する。「女性がより輝く日々を送るための美活空間」をコンセプトに、最新のフィットネスにより女性が抱える課題の解決策を提案し、利用者の様々なニーズに応えるフィットネス・ブティックとする。

3 ティップネス、既存クラブと24時間型ジムの相互利用サービスを開始

同社は、「ティップ.クロス TOKYO」「ティップネス丸の内スタイル」の各店と、24時間営業のトレーニングジム「FASTGYM24」全店との相互利用が可能な共通利用会員プラン『FG24 Plus』を、2017年9月より導入する。来年を目処に、「ティップネス」を加えた全ブランドへのサービス導入も予定している。

4 RIZAPグループ、東大と筋力低下予防を研究

同社は、東京大学医学部と提携し、胃がん手術の術後患者を対象としたサルコペニア予防に関する臨床研究を9月から始める。65歳以上80歳以下の胃がん患者を対象に、手術の前後に運動・栄養療法を行うことで、術後の筋力低下などをどの程度予防できるかを検証する。

5 Reebok、ランニングを中心としたトレーニングプログラムを提供開始

リーボックは、8月よりランニングを中心としたトレーニングプログラム「Reebok Fitness Running Session」を開始する。同社は、ランニングステーション「MARUNOUCHI Bike&Run」とパートナーシップを結び、「フィットネスランニング」を推進する取り組みを行う。

6 東急スポーツオアシス、プールでApple Watch使用可能に

多くのフィットネスクラブが着用を禁止していたプール内でのApple Watchなどのウェアラブルの使用を同社は、8月から解禁。ただし利用には専用のシリコンバンドが必要となる。Apple Watchと連携し、トレーニング記録を確認できるオリジナルアプリ「OASIS LINK」の活用範囲もより広がる。

7 Fitbit初のスマートウォッチ発表、SpO_2測定やNFC決済に対応

フィットネストラッカー大手Fitbitが、同社初となるスマートウォッチ Fitbit Ionicを発表。スマートフォンからの通知やアプリの追加などにも対応。防水機能を備え、水泳のトラッキングも可能。また、SpO_2（血中酸素飽和度）センサーも搭載。将来的には睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検出も可能に。

8 TSUTAYA、フィットネス業界に参入

同社は、TSUTAYA桜新町店をリニューアルし、2層構造の建物の2階部分を新しく「整え系フィットネス」とした新しいスタイルの店舗とする。9月下旬にリ・オープンを予定している。

9 ハイパーフィットネス、ジム・スタジオ型クラブ1号店を長津田にオープン

同社は、9月、長津田駅（神奈川県横浜市緑区）前に、ジム・スタジオ型クラブ1号店となる「フィットネス&スパ　あすウェル長津田」をオープンした。オープン前募集のプレミアム会員料金は月額3,900円（税別）。

10 東急スポーツオアシス、「WEBGYMキッズプログラム」を公開

同社は、2017年8月、スマートフォンアプリ「WEBGYM」に、家族で楽しみながら運動ができる「WEBGYMキッズプログラム」を導入した。また、イベント実施中の「WEBGYM踊ってみたチャレンジ」を通じて、ダンスや運動の楽しさを伝える取り組みも始めた。

News from the World

編集部からのニュース

ルーキーコンテスト2017 11月12日に開催! エントリー受付中!

インターナショナルプレゼンターへの登竜門となるルーキーコンテストが、2017年も下記の通り開催が決定。
コンテストの流れ、ルールは2016と同様。一次審査のエアロビクスマラソンでは、世界トップレベルのプレゼンターのレッスンが堪能できる。審査委員長は竹ヶ原佳苗さんが務める。
コンテストに関する最新情報は、フェイスブックページ「ダンスフィットネスコンテスト／ルーキーコンテスト」にて。

ROOKIE CONTEST

日時：2017年11月12日（日）
場所：品川インターシティホール
※インストラクター部門出場資格は30歳以下
※インストラクター部門優勝者はルーキー世界大会にご招待！

来日プレゼンター
Alexander Fomin
(アレキサンダー フォーミン)
ロシア

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

Key Word

IoT

IoT（Internet of Things）は、様々な「モノ（物）」がインターネットに接続され（単に繋がるだけではなく、モノがインターネットのようにつながる）、情報交換することにより相互に制御する仕組み。メンバーに最適な提案・助言を行いながら、関係性を構築し、LTVを高めていく目的で、フィットネスクラブにも取り入れられるようになってきている。

Key Word

SAS

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome）は、眠っている間に呼吸が止まる病気。Sleep Apnea Syndromeの頭文字をとって、「SAS（サス）」とも言われる。医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晩（7時間の睡眠中）に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上あれば、SASと診断される。

Key Word

グルテン

グルテンとは、穀物に含まれるたんぱく質の一種。最近は、心筋梗塞などを予防する目的で、これらを摂らないグルテンフリーダイエットが、流行っているが、逆に健康に害が及ぶことが、米国コロンビア大学のBenjamin Lebwoel氏らの研究で明らかになった。自己免疫疾患でない人がグルテンを制限すると、健康維持に必要な栄養素も不足してしまう。

Key Number

5%弱

RIZAPグループの「ボディメイク事業」は、プログラム開始から30日間は無条件でキャンセル・返金できる制度を取り入れているが、顧客に実際に返金している率は5%弱。現在までの累計の会員数は、約9万人。当初は30～40歳代が中心だったが、最近は50歳代以上が増加。4月は入会者の55%が50歳代以上で、16年1月比で約1.6倍となっている。

あそびと教育

BørneLund

ボーネルンド

ボーネルンド
あそびのせかい

正社員・契約社員・パート・学生アルバイト大募集！

正社員登用あり

未経験者 OK

親子の室内あそび場「キドキド」

プレイリーダー募集！

子どもの笑顔に出会える仕事

20～40代まで幅広い年代が活躍中！

親子の室内あそび場「キドキド」とは

当社が独自に開発した室内型プレイグラウンド（あそび場）です。
6～12歳までの子どもたちが親子で一緒に、季節や天候に左右されずに思い切り遊ぶことが出来ます。

「プレイリーダー」って？

子どもが本能のままに楽しめて、なおかつ成長に寄与するあそびを生み出す“あそびのプロ”。プレイリーダーがいることで、あそびの可能性がさらに広がります。

正社員登用制度・毎年10名以上が合格！

契約社員から正社員登用への道も！目標を高く持ち、一緒に成長していきましょう。

大学生歓迎

教育・体育系学部の方、将来子どもに関わる仕事に携わりたい方大歓迎！

募集職種	プレイリーダー：キッズ向け施設スタッフ / インストラクター
募集人員	各店2～5名
勤務時間	契約社員：シフト制、実働7.5時間、休日 月8日程度 パート：週4日以上、1日7.5時間～ ※応相談 アルバイト：週3以上、1日5時間～ 曜日・時間など相談に応じます。
休日・休暇	シフト制
給与	正社員：月給制　20万円～ 契約社員/パート/アルバイト：時給制　850円～1000円 ※勤務地により異なります。詳しくはお問い合わせください。 ※研修期間の時給設定があります。
待遇	社会保険、有給休暇（入社6ヶ月後から付与）、交通費全額支給、制服貸与 正社員登用制度
応募資格	不問
応募方法	いずれかの方法でご応募ください。 ①契約社員/パート/アルバイトへのご応募の場合 「ボーネルンド　エントリーフォーム」で検索！ または、右記QRコードからアクセス。 ②正社員へのご応募の場合 履歴書（3か月以内撮影証明写真貼付）を、下記住所にご送付ください。 ※応募書類は返却いたしません。

勤務地 KID-O-KID（キドキド）

【関東・甲信越】コクーンシティさいたま新都心店／イオンモールむさし村山店／セレオ八王子店／パサージオ（西新井）店／ららぽーとTOKYO-BAY店／伊勢丹松戸店／たまプラーザテラス店／マークイズみなとみらい店／川崎ルフロン店／テラスモール湘南店　【中部】タカシマヤゲートタワーモール店　【関西】天王寺公園※ ／堺タカシマヤ店／グランフロント大阪店／神戸BAL（バル）店　【中国】広島パセーラ店　【九州】博多リバレインモール店／みらい長崎ココウォーク店

※天王寺公園のみPlayville（プレイヴィル）

株式会社ボーネルンド

〒150-0001　東京都渋谷区神宮前 1-3-12　ジブラルタ生命原宿ビル 3F

TEL 03-5785-0906（受付時間：午前 10：00 ～午後 5：00）<土日祝祭日を除く>

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

Item

フィットネスクラブマネジメントのバイブル

(一社)日本フィットネス産業協会発行『フィットネスクラブマネジメント公式テキスト』

これまで、フィットネスクラブをマネジメントするための知識・技術は、各社ごとにノウハウを蓄積し、社内研修やマニュアルとして活用されていた。このテキストを製作するにあたり、業界を代表する各分野のプロフェッショナルが集い、フィットネスクラブマネジメントに関する知識・技術を集積し、すべてのフィットネスクラブが有効に活用できるスタンダードを目指した。このテキストは、ベーシック(基礎)、インターミディエイト(中級)、アドバンス(上級)の3冊構成になっており、これからフィットネス業界へ就職を目指す学生から、プロフェッショナルなフィットネスビジネスパーソンを目指す方まで、それぞれの成長・立場に合わせて段階的かつ効果的に、必要な知識・技術を学び、身に着けられるように工夫している。自己研鑽を行う方々、学校関係者やフィットネスクラブ経営関係の方々など、幅広く本書が活用できる。

問 (一社) 日本フィットネス産業協会　kentei-info@fia.or.jp

2

Item

クラブに新たな収益をもたらす
スモールグループ「チーム」トレーニングシステム

TRIBE Team Training

グループともパーソナルとも異なる新しいカテゴリのスモールグループトレーニングを世界でリードする「TRIBE Team Training」が日本に初上陸、先日のSPORTEC 2017でデモンストレーションが行われた。クラブメンバーはパーソナルトレーニングのような指導が得られるのと同時に、チームメンバーとの連帯意識を育み、「結果」にコミットできるようになる。また指導を行うコーチにおいては最新のトレーニングの知識やスキルを得ることができ、運営するクラブ側としてはアイドルタイムの有効活用や人材育成、会費外収入も得られるシステムとなっている。2018年春からの販売開始予定。

問 株式会社ブラボーグループ TEL:03-3511-1453
https://www.tribeteamtraining.jp/

3

Event

音と光の映像空間。世界初のフィットネスプログラム

プロジェクションワークアウト体験会開催!

プロジェクターにより映し出された映像空間で行う世界初のフィットネスプログラム「プロジェクションワークアウト」の体験会が9/20(水)アオシス港北店にて開催された。幻想的でインパクトのある映像をバックに、ラディカルフィットネスとタッグを組んだオキシジェノの特別レッスン他、ファンクショナルトレーニング、オリジナルダンス等幅広いカテゴリーレッスンが受けられる。今後は日本全国で体験会を開催予定。

問 有限会社フィクスドoコンディション　http://pworkout.com

4

Event

ケガせずマラソン自己ベスト達成したいランナーのための学校

オンラインコミュニティ「マラソン大学」

マラソン大学は、“ランのお悩み解決のプロ”である専門家チームがつくった、ランニング業界初のコミュニティサービス。株式会社DMM.comのプラットフォームであるDMMオンラインサロンとして開校し、Facebook非公開グループ内での交流、動画配信を通じてノウハウと交流の場を提供。 サービスとしては業界初となる、月に1回、定例講義が行われ、その模様をLive配信/動画保存される。会場へのアクセスが困難な遠方の方にも最新の情報をお届けすることができるようになり、全国の挑戦するランナーに、プロが集結したチームの集合知としての最新ノウハウを届けていく。年に3回、リアルとオンラインが融合したコミュニティとして【日本ランニング変革会議】も開催し、参加者と教授陣が一体となってパネルディスカッションを行い参加者のランのお悩みを解決していく。

問【マラソン大学】https://lounge.dmm.com/detail/392/
株式会社ランナート　makoto-kimura@runart.jp

マラソン大学
MARATHON UNIVERSITY

インストラクター

グループエクササイズの多様化が進み、グループエクササイズのインストラクターが多彩になってきている。理学療法士、保育士、研修講師、マネジャー、コンテスト出場、ダンサー、格闘家、スポーツ選手、DJ、作編曲家…。様々な分野での体験を活かしたインストラクションが、フィットネスに人々を惹き付ける。個性的な魅力を放つ新時代のグループエクササイズインストラクターを紹介する。

新時代の GROUP EX

グループ エクササイズ

ルーキーコンテスト2015優勝、ダンスフィットネスコンテスト2017優勝

ダンスフィットネス 高山英士さん　指導歴10年　フリーインストラクター

30歳以下の若手インストラクターだけがチャレンジできるルーキーコンテストで2015年に優勝。2017年には年齢制限がないダンスフィットネスコンテストにも優勝し、ダブルタイトルを獲得した高山英士さん。現在では、レギュラーレッスン、イベントレッスンの他に、養成コース講師やプログラム開発、コンサルティングまで幅広く活躍しているが、5年前に初めてルーキーコンテストプロ部門に挑戦したときは無職だったと明かす。エアロビクスの指導経験はあったものの、ステップレッスンはしたこともなかったという。その大会で1次予選を通過したことが、高山さんの人生を大きく変えていった。

「広島で専門学校を出て、フィットネスクラブや整形外科の病院が運営するスタジオでエアロビクスを教えていたのですが、仕事にモチベーションが持てずルーキー大会の直前に仕事を辞めたんです。でも、宿泊の予約をしていたので、『エアロビクスをやるのも、これが最後』と思いながら参加しました。すると、当時若い世代が少なくて目立ったのか、一次を通過してしまったんです。何の準備もしていなかったので、当然二次審査はボロボロ。でも、その時に審査員の竹ヶ原佳苗さんと井上トキ子さんに声をかけていただき、『仕事していないなら、東京に来れば？』と言っていただいたことが大きな転機となりました。次の日には改めて連絡をとって上京の準備を始めていました」

それでも東京に拠点を移して最初の1年間は修行の日々だったと振り返る。オーディションを受けてレギュラーレッスンを持っても集客できない。幸い男性インストラクターとしてイベントに呼んで貰えるものの失敗続き。イベントごとに仲間や先輩インストラクターからフィードバックを受け続けた。レッスンのDVDを観たり、イベントやワークショップにも時間があれば参加して、自分の指導を見直していった。

その後もコンテストの出場を続けたが、プロ部門2度目の挑戦は一次予選落ち。その経験に改めて気を引き締め、3回目で3位、4回目のチャレンジで見事優勝にこぎつけた。

「コンテストには、プロ部門で挑戦する前年に、アマチュア部門でも出場しているので、コンテストを通じて、様々な視点から学び、力をつけてくることができました。今、インストラクター以外の仕事のチャンスもいただいていますが、期待に100%応えていくことで、新たな学びを得て、それがインストラクターの仕事にも活きるという好循環を回していきたいと思います」

第1回ルーキーコンテストにはアマチュア部門で出場。以来、一次審査敗退、二次審査敗退から優勝までを経験してきた

ダンスフィットネスの魅力

ダンスフィットネスは、フィットネスでありながらエンターテインメント性も高く、自分を表現することも楽しめるところが魅力です。また、グループで行うことで、一体感が得られ、イベントなどでのファイナルソングでは、参加者みんなでダンス作品を踊るような楽しさや達成感を感じることもできます。ここ数年、どのフィットネスクラブもオールジャンルの方を対象としたプログラムが推進されきています。その為、クラスのレベル設定が幅広くなり、エアロビクスのレッスン提供に悪戦苦闘するインストラクターも少なくないと思います。ダンスフィットネスはプログラミング次第で対象者を選ばず提供する事が出来ます。言葉の通じない海外でもレッスンさせていただき人気の高さを実感しています。エアロビクス本来の良さを生かしつつ、世界的にニーズの高いダンスフィットネスを提供出来るようにこれからも頑張ります。

理学療法士

Group Fight NONさん　指導歴12年　フリーインストラクター

スポーツクラブルネサンスでMOSSAコーポレートトレーナーを務めるNONさんこと岩井望美さん。フリーインストラクターとしての活動する傍ら、パーソナルトレーナー、理学療法士として整形外科病院から介護予防事業の現場まで、幅広く活躍している。大学時代は法律学を専攻し、大学卒業後マスコミに就職したものの、身体的な負担が大きく1年で退職。ルネサンス亀戸でアルバイトを始めたことが、現在の仕事への一歩となった。間もなく養成コースに入り、エアロビクスやステップも担当。ジムではパーソナルトレーナーとしても働き始めた。だが、指導の幅が広がるうちに、インストラクターとしてもトレーナーとしても、何か武器になるものが欲しいと感じるようになった。そうして選んだのが、理学療法士の資格をとること。改めて公立の4年制大学に通った。理学療法士としても働くようになった今、理学療法士の中でも特に運動療法に強いことや、理学療法士会が認定している地域包括ケアリーダーの資格を持ち公共事業の介護予防現場での経験を積むなど、自身の強みを持ち始めている。

「理学療法士になって、病院や地域の仕事に携わるようになり、接するお客さまの体力レベルの幅が大きく広がりました。日常生活でも運動量が少ない方が身体を動かそうとすると様々な代償動作が出ますが、パーソナルでもスタジオでもどのようにすれば本来の身体の動かし方に近づけられるのかも的確にアドバイスできるようになりました。グループインストラクターとしては、参加者の方々に楽しんでいただくために、あまりミクロな視点にこだわらないようにしていますが、コーポレートトレーナーとして現場のインストラクターの方々に接するときには、正しい動きでケガなく長く活躍してもらいたいので、ミクロの視点も必要に応じて伝えるようにしています。今後フィットネスクラブと医療はもっと近づくべきで、その橋渡しができるように、ピラティスも学び、理学療法士のネットワークをつくりながら、仲間とともに大きな動きにしていきたいです」

地域介護予防事業での運動指導

Group Fightの魅力

Group Fightは「日々の生活を活き活きと送ろう」というコンセプトで開発されたMOSSAの格闘技系プレコリオプログラムで、MOSSAの「LET'S MOVE!」というタグラインにもとても共感しています。ギアも使わずシンプルな構成で、音楽も親しみやすく、参加のハードルが低いのが魅力。それでも、トレーニング要素がしっかりと組み込まれています。総合格闘技のトレーニングをモチーフに、心肺持久力、筋力、筋持久力などすべての体力要素が入っています。スクワットやランジなど基本トレーニングにも、音に合わせて楽しみながら取り組める。全てやりきった頃には、参加者全員の間に一体感が生まれ、最高に盛り上がるプログラムです。

ベストボディ・ジャパン2017東京大会準グランプリ

Les Mills 小島一球さん　指導歴5年　フリーインストラクター

「一球」という名前のとおり、物心ついた頃から野球に打ち込んできた小島一球さん。野球選手を目指して体育大学に進み、アルバイトでフィットネスクラブで働いたことが、今の仕事への原点となっている。ジムでトレーナーをしていたある日、スタジオから好きな曲が聞こえてきた。スタジオに目を向けると、ヒットチャートの洋楽トップランキングに入る人気の曲に合わせて、楽しそうにウェイトトレーニングをしている姿が目に入ってきた。間もなくクラブからこのレズミルズプログラムのインストラクターにならないかと声をかけられ、「人前に出ることは得意じゃない」と感じていた小島さんだったが、グループ指導に挑戦してみることにした。

レズミルズのサイクルプログラム「RPM™」から指導をスタートし、BODYATTACK™、LES MILLS GRIT™、BODYPUMP™へと担当クラスを広げ、今はインストラクターの育成ができるナショナルトレーナーを目指している。「レズミルズのプログラムは運動効果がとても高いので、忙しい方や、若い方にも参加していただきたいですね。特にLES MILLS GRITは、H.I.I.T（高強度インターバルトレーニング）で、30分間という短時間で効率的にトレーニングができます。レッスンでも、参加者の方々の闘争心や競争心を引き出して、グループだからこそ頑張れる雰囲気をつくり、高い効果と達成感を味わっていただきたいと思っています」

現在小島さんは、同年代の人にもフィットネスに興味を持ってもらおうと、美ボディを競うコンテストのベストボディ・ジャパンにも出場している。自身がいい意味で目立つ存在になることで、若い人々にフィットネスの魅力を広く伝えることを目指す。

また、高い強度のレッスンを数多く担当しているため、ケガをしないように、筋膜リリースやストレッチなども念入りに行っており、そうした身体のメンテナンスの重要性も特に高強度のレッスンを好む層の方々に伝えることで継続を促している。

若い人にもフィットネスを広げたいとベストボディ・ジャパンに挑戦

レズミルズの魅力

レズミルズはプレコリオプログラムの元祖で、本拠地ニュージーランドから世界105ヶ国に向けて、現在16種類のプログラムを発信しています。私が最初に惹かれたのは使っている音楽でしたが、実はレズミルズは他社に真似できない、とても優れたシステムがあるんです。本社のリサーチチームの調査結果をもとに、世界のトップトレーナーたちがプログラム参加者のモチベーションが最大に高められる楽曲を最新の洋楽ヒットチャートから選びます。それを本社にいるミュージック専門チームが大手レーベルとの交渉をし、著作権関係をクリアしてプログラムを制作するのですが、契約ができなかった場合、レズミルズのミュージックチームでカバー曲を作るんです。そういった壮大なプロセスを経て新しい楽曲とそれに合わせた効果的な振り付けで、3ヶ月ごとにプログラムを更新しているんです。

レズミルズプログラムの中でも、近年人気が高まっているLES MILLS GRITは、バーベルやプレートを使う筋力向上を目的とした「LES MILLS GRIT Strength」、ステップ台を使い、瞬発力を強化する「LES MILLS GRIT Plyo」、心肺機能を向上し、カロリーの燃焼を最大限にする自重エクササイズの「LES MILLS GRIT Strength」の3つプログラムがあります。それぞれの目的に応じて選ぶことができるので、色々試していただきたいですね。

企業研修講師

マインドフローヨガ 田淵美菜子さん　指導歴10年　ティップネスクオリティスーパーバイザー

約10年前にティップネスの養成コースを卒業し、インストラクターとしてデビューした田淵美菜子さん。フリーインストラクターとして5年目にはティップネスクオリティスーパーバイザー 14名の1人となり、約1,500名いる業務委託インストラクターや社員インストラクターが提供するレッスンの品質管理の仕事に携わっている。ティップネスで社員のグループエクササイズの研修も担当するようになり、より講師として伝える力を高めたいと一般企業の研修講師養成コースに参加。2年前からは一般企業の新入社員研修やマナー研修、メンタルヘルスやコーチング研修などの講師としても活動している。小さい頃から先生になることを目指し、インストラクターになる以前も、小学校の補助教員や子どもの新体操教室の先生を務めていた経緯もある。人に伝える力を高めながら人材育成に関わる仕事を広げてきている。

「企業研修に興味を持ったのは、ティップネスでスタッフ育成の仕事に携わらせていただく中で、限られた時間でより確実に伝える力が欲しいと思ったことと、教育に携わる者として、社会人としての基本を備えて、自信を持って仕事にあたりたいという気持ちがありました。企業研修とレッスンを両方担当することで、両方にメリットを感じています。企業研修ではインストラクターならではの明るい雰囲気づくりや演出、お一人おひとりへの声がけなどの指導スキルが活きます。一方で、企業研修では、参加者の方々の表情や動きの変化が見えずらいので、よりきめ細かく、参加者の方々の気持ちやモチベーションの状態に気遣うようになり、それがスタジオレッスンにも活きてきています。今、企業でもフィットネスニーズが高まってきていますので、企業研修の現場とフィットネスの現場を繋げる役目も果たしながら、より多くの方々にフィットネスを広げていければと思います」

「指導力とコミュニケーション」の研修風景

マインドフローヨガの魅力

マインドフローヨガは、“今ここ”に意識を集中することでストレスから解放される「マインドフルネス」の手法を取り入れたプログラムです。45分のレッスンの最初と最後にあるオリジナルの「マインドフル瞑想」が特徴です。レッスンは座った状態での瞑想から始まり、ヨガパートでは完成度を重視しないやさしいポーズを行い、シャバアーサナの状態で頭からつま先へと意識を向けるボディスキャンを行った後、再び座った状態で瞑想を行います。瞑想ではオリジナルで開発した曲を毎回かけますが、レッスンの始めの瞑想時には聞こえなかった鳥の声や川のせせらぎなどが、レッスン後の瞑想では自然に聞こえてきたりと、心身ともにおだやかになり、集中力が高まったことを実感できます。普段アクティブに動いている方や男性にも、支持されるグループプログラムとなっています。

元ディズニーダンサー

bodyART Training 井上佳穂理さん　指導歴7年

ホットヨガスタジオLAVAトップインストラクター

現在全国23店舗を展開するヨガ・ピラティススタジオの「スタジオ・ヨギー」。2002年にその1号店が誕生した頃、ヒロさんはすでにインドに2年程滞在し、アシュラムでの生活や、あらゆる流派のヨガを体験していた。誰でも安全にできるヨガを日本にヨガを広めたいと思い、帰国後すぐに同スタジオに入社。以来、スタジオ運営からプログラム開発にも携わり日本のヨガマーケットを開拓してきた。10年前からはお寺とコラボした「寺ヨガ」をスタート。現在は、ヨガと仏教の接点となる場をつくりながら、その根底にあるものを伝えようとしている。

「父が真言宗の住職なのですが、小さい頃はお寺や仏教の世界に全く興味が持てず、キリスト教系の大学に進んだほど。学生時代から放浪癖があって一人でよく海外には行ってたのですが、社会人になって一時期仕事に疲れ切ってしまい、片道切符でインドに行きました。ある日フラリとヨガ教室に参加したことが転機となりました。そこからヨガの世界にどんどん引き込まれ、ヒマラヤの麓にあるアシュラムで生活したり、あらゆる種類のありとあらゆるヨガを体験したり。そのうちにヨガのルーツが仏教だと知ったんです。ある日父に電話して『ヨガをやってる』と伝えたら爆笑されました。父は仏教哲学の学者でもあるため、ヨガ哲学にも精通しており、『あんなに違う道を選んでいたのに』と。私も帰国したとき、ご本尊さまと対面して、こんなに身近にヨガのルーツがあったんだと驚き、導きを感じました。ヨガは宗教ではないのですが、仏教もキリスト教もヨガの聖典に書かれていることには共通点があります。心を静めて、その目で世界を見ることの大切さを多くの方に伝えていきたいです」

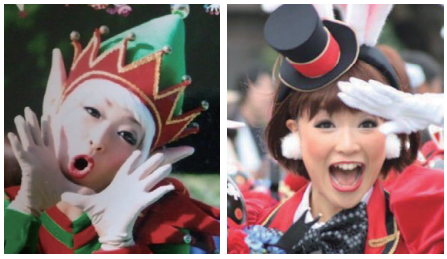
寺ヨガでの模様

ディズニーランドでのダンサーからヨガインストラクターに転身した井上佳穂理さん。現在ホットヨガの大手チェーンLAVAに所属する約2,000人のインストラクターの頂点となる「トップインストラクター」として活躍している。自身の笑顔も、周りの人の笑顔も輝かせてきたエンターテイナーとしての経験を活かしながら、ヨガの魅力を伝えてきている。

「ヨガを始めたのは、ダンサーとしての身体づくりに役立つと思ったことがきっかけですが、次第に心が変化していくことを感じました。ディズニーダンサーになることは小さい頃からの夢だったものの、ダンサー時代はオーディションで常に人と比べられることにストレスを感じていました。それがヨガを始めたことで、自分と向き合えるようになり、ありのままの自分に自信を持つことができるようになりました」

井上さんが提供しているクラスの中でも特に人気の高いプログラムがbodyARTtraining。LAVAでは、「ヨガ」と「エクササイズ」という両ジャンルでプログラムを展開してきているが、その中間に位置するプログラムとしても注目されている。これまでエクササイズ中心に参加していた人がbodyARTtrainingをきっかけにヨガプログラムに参加するようになるなど、ヨガの普及としての役割も。LAVAでは男性向けのマーケティングも進めているが、本プログラムは男性人気も高く、そのキーコンテンツの一つともなっている。

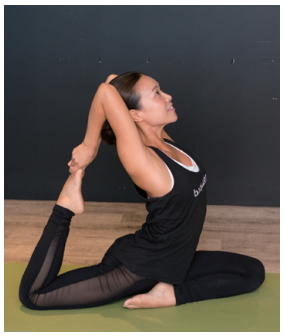
「『ヨガを通して人を幸せにしよう』というLAVAの理念を実現するうえでも、より多くの方々にbodyARTtrainingをはじめ、ヨガと親和性の高いプログラムを今後も提供していきたいと思います」



小さい頃からの夢をつかんだダンサー時代

bodyART Trainingの魅力

bodyARTtrainingはドイツ発祥のトレーニングで、ヨガ、ピラティス、太極拳、有酸素運動の要素を融合したプログラムです。コンセプトは「心と身体“全部”を力強くしなやかに」で、身体をトータルに動かしていきながら、集中して無心に取り組めるように構成されています。プログラムの後には達成感や解放感とともに、身体も心もより深いリラックス感を得ることができます。プログラムは5つのパートで構成され、心と身体に集中するところからはじまり、その後呼吸と身体の動きを一体化させ、さらに身体の伸びを感じます。有酸素運動パートでは、プランクの姿勢のまま足は走る動作を繰り返すインターバルや、「ボディアートクリップ」と呼ぶ、ヨガの太陽礼拝をアレンジしたダイナミックに全身を動くエクササイズが続きます。これまで様々なエクササイズに出会ってきましたが、ボディーアートトレーニングは「身体づくりの最終兵器」といった感じです。



元バドミントン競技選手

イントリニティ（INTRINITY®）角谷華奈絵さん　指導歴通算９年

株式会社プライムエデュケーションイントリニティ（INTRINITY®）マスタートレーナー、ユニバーサルヨガ　アース（Universal Yoga EARTH®）マスタートレーナー、ヨガインストラクター、産業カウンセラー

イントリニティマスタートレーナーの角谷華奈絵さんは、同プログラムの開発者であるジョニーＧ氏から直々に指導を受け、その思いに共感して、現在日本でその魅力と効果を伝えている。ジョニーＧ氏は、グループサイクルを世界に広げた立役者。プロのサイクリストとして心と身体を鍛え抜いてきた経験をもとに世界的ブームとなる「スピニング」を開発した。そのジョニーＧ氏がイントリニティを開発したきっかけは、自身が心臓病に倒れたことにある。ペースメーカーを入れた氏は、大きく人生が変わったことを「人間としての進化」と捉え、だれにでも起き得るその進化を後押しできるようなプログラムをつくろうと考えたという。

角谷さんも学生時代バドミントン選手としてインターハイや国体に出場し、高校生で中国にバドミントン留学をするなど徹底して自身を鍛え抜いてきた。ところが、大学１年生で腰痛分離症を発症、選手生命を絶たれたことが、フィットネスの仕事に携わるようになるきっかけとなった。その後も、社会人としてキャリアを重ねながら、フィットネスのと向き合った経験が、今イントリニティの指導に活きていると話す。

「バドミントン選手時代は勝つためのスポーツとして、ケガにも苦しんだので、初めてフィットネスのアルバイトをしたときに『運動をこんなに楽しんでいいんだ！』と凄く嬉しく感じたことを覚えています。その後一般企業に転職した時期もあり、運動機会が減ると再び体調を崩し、それを救ってくれたのがヨガとの出会いでした。こうした経験から、ジョニーが身体や心の変化を『人間の進化』として捉え、イントリニティを通じて、一人ひとりの方に寄り添ってそれを後押ししようとすることにとても共感しています。ジョニーの情熱と知見を多くの方々とシェアしていきたいです」

マスタートレーナー研修の修了式。ジョニー夫妻と

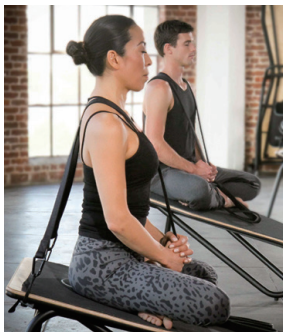
真言宗御寺住職の長女

ヨギーヨガ ヒロさん　指導歴14年

ヨガインストラクター

イントリニティの魅力

イントリニティのコンセプトは「ユニバーサルムーブメント」。傾斜がついたボードを使用して、禅や、ピラティス、ヨガ、マーシャルアーツをはじめ、あらゆる境界を超えて、一人ひとりに合ったエクサイズが選べるようにブレンドしたプログラムです。自身の調和を見つけるタオ（道）や、陰と陽のバランスをとる考え方のもとに、インストラクターが参加者に合わせてアレンジして提供していきます。斜めのボードは、ジョニーが川辺でエクササイズをしたときに、重力を感じ、自分の身体により向き合えた体験から、川辺と同じ角度を再現したもの。エクササイズの幅を広げる形状やグリップ、ストラップやスティックをつけて、短時間で高い効果を得るためのジョニーの経験と英知が凝縮されています。その工夫により、主に筋力アップ、バランス力、柔軟性向上、運動神経、敏捷性など全身機能が蘇り、これまでの床のエクササイズでは味わうことができない新感覚を実感できるプログラムです。レベルを問わず誰もが安全にその効果を期待できます。



ヨギーヨガの魅力

ヨギーヨガは、安全で効果的に心身の強さとしなやかさを養うことを目的とした、忙しい毎日を送る現代人のためのヨガです。伝統的なヨガのエッセンスに解剖生理学的なアプローチを加えて開発され、呼吸や動きに意識を集中することで、心と体が健やかにととのっていく心地よさを味わえるスタジオ・ヨギーのオリジナルプログラムです。中でも人気は「ボディ」と「フロー」。「ボディ」はそれぞれのポーズの狙いを説明し、無理にポーズを真似るのではなく、身体の使い方を習得できることで、ケガなくヨガが続けられることを目指します。「フロー」は動きに呼吸を合わせて、身体と心が調和して動く楽しさを感じていただくことを目指します。ヨギーヨガを通じ、老若男女問わず、多くの方にヨガの魅力に触れていただきたいです。

フォワード

指導歴１年

東急スポーツオアシス金町で、キッズクラスを中心に、フィットネスクラブの業務にあたる中村紘子さん。午後は早めに勤務を終え、ラグビー選手として2020東京オリンピック代表メンバーに選ばれることを目指して練習に励んでいる。現在週６回、夕方は高校生に交じって練習、夜は社会人選手との練習に精を出す。

小学校で始めた空手は中学校までに黒帯となり、中学校で始めたサッカーは高校生のときには強豪校でキャプテンを務め、大学では体育会のキャプテンとして２部リーグで準優勝、１部昇格に繋げた。現在も「仲間のために走って、タックルして、みんなで勝つことが楽しい」と話し、フィットネスの仕事にも、武道とチームスポーツで培われた体験と資質が活かされている。

「いつもキツい練習があったので、『辛い時こそ、笑顔でいたほうがいい』を信条にするようになりました。レッスンでも、お客さまのキツそうな表情を見ると、『きつい時こそ、笑顔ですよ！』とお声がけします。キャプテンとしてチームメンバーの力を最大限引き出そうとやってきたことを応用しています」

もともと人前に出ることに恥ずかしさを感じていたが、参加者の方々が笑顔になる体験を重ねるうちに、インストラクターの仕事にもやりがいを感じるようになった。筋肉がしっかりついた身体にコンプレックスを感じることもあったが、グループパワーのインストラクターとして、それも強みにかえている。

「『この身体には、夢と希望と筋肉が詰まってる』と自信を持って言えるようになりました。お客さまに、『あんな風になりたい』と思っていただけるように、レッスンでもラグビーでも周りの方々からの期待と応援に応えるとともに、メンバー一人ひとりとコミュニケーションをとって、一人では出せない力もチームだからこそ発揮できる楽しさを共有していきたいです」

第72回関東ブロック国体のウォーミングアップ風景

保育士

OKJ 澤村佳代子さん　指導歴12年

フリーインストラクター

現在もフリーの保育士として活躍する澤村佳代子さんは、保育士として９年目を迎える年に、「何か新しいことに挑戦したい」とエアロビクスインストラクターとしてデビューした。当初は大手フィットネスクラブで成人向けにレッスンをしていたが、保育士としての仕事も続けていたことから、間もなく子どもへの指導機会も増えていったという。子ども向けの運動プログラムの基礎を修得すべくOKJのプログラムに学び、現在は保育園や児童館などでレッスンを提供している。

「ＯＫＪのよちよち親子フィットリトミック・わんぱく親子運動塾を『親子ビクス』として提供することが多いのですが、グループのクラスでも子ども一人ひとりの気持ちに配慮してレッスンしています。もともと保育士になったのも、自分が子どもの頃に、先生に聞いて欲しいことがあっても、うまく自分からは声をかけられなかったから。子どもの気持ちによりそいながら、これまで保育士として培ってきた子どもを惹きつける技も活かしてレッスンしています」

澤村さんのレッスンには、子どもたちが楽しみにするとっておきの時間がある。レッスンの最後に用意されている紙芝居の時間だ。「かーみしばい、かーみしばい、パチパチパチ」と澤村さんが歌い始めると、子どもたちは嬉々として澤村さんの近くに集まり、紙芝居に聞き入る。保護者もいる場合は、共同注視の貴重な時間となっている。

子どもたちを惹きつける技は、保育士ならでは

OKJ プログラムの魅力

OKJのプログラムは絵本や紙芝居のページをめくるようなワクワク感がつまっています。使っている音楽も童謡から、ママたちが聞くような今どきのポピュラーな曲、オルゴール、動物や自然界の音をはじめ、いろいろな曲からたくさんの想像が膨らんで、心や身体を豊かにしていく素敵なプログラムです。子どもたちも、どんどん展開していく世界を冒険するように、身体と心を動かしています。最近、仕事を持つママも増えてきていて、保育園では０～２歳児の子どもたちが多くなり、保育時間が長い子も増えています。疲れて迎えに来るママも多いのが現状です。OKJは親子のプログラムが開発の原点にあるので、今後は、保育園に迎えにくるママたちにも提供できる機会を増やしていきたいです。

スノーボーダー

サーフフィット 古川美沙子さん　指導歴10年

株式会社LIFE CREATE　サーフフィット銀座本店 店長

アメリカ西海岸をコンセプトとしたサーフフィット。そのコンセプトにぴったりの小麦色の肌と笑顔が魅力の古川美沙子さんは、冬は雪に包まれる北海道旭川出身。スノーボードに明け暮れた10～20代を共にした仲間との縁から、ヨガインストラクターとなり、スノーボード仲間に誘われて、20代にしていたサーフィン経験が買われ、サーフフィット店長となった。現在は、店舗のマネジメントをしつつ、インストラクターとしても活躍。さらに、サーフフィットのプログラム外部販売も担当しながら、サーフフィットを拡げることに注力している。

高校卒業後からフィットネスクラブで働き始め、「人が喜ぶことが自分の幸せ」と感じて以来、フィットネス指導を続けている古川さん。現在も1レッスン1レッスン最大限の力で臨むことで、サーフフィットの効果を最大化させることに挑んでいる。

「サーフフィットでは、『楽しさ』『エクスタシー』『達成感』の3つを提供することで、継続して参加いただき、心にも身体にも高い効果を得ていただきたいと考えています。この3つを提供するうえで、私がクラスの誰より一番楽しみ、動き、やりきることを大切にしています。また、レッスンでは西海岸をイメージして英語の表現を織り交ぜて、短い単語でリードしていきます。ヨガのレッスンとは全く違う指導スタイルが必要ですが、インストラクターとして新しいことにチャレンジしていくことが、お客さまの可能性も広げると思います」

2016年8月にオープンしたサーフフィット銀座は定員を上回る人気。秋には渋谷にホットヨガスタジオロイブ併設のサーフフィット2号店をオープン予定で、古川さんをはじめサーフフィットチームも、新たなチャレンジに挑んでいく。

サーフボード仲間との縁が今の仕事に繋がっている

サーフフィットの魅力

サーフフィットは、サーフエクササイズ専用ボードの上で、サーフィンの動きや、ヨガ、体幹トレーニングなどを行うプログラムです。メディアなどでも見た目の斬新さが注目されていますが、それ以上に、継続することによる体型や体脂肪率、体重などへの運動効果の高さが何よりの魅力です。入会される方々は、これまでフィットネスクラブに通ったことがない方が多く、「楽しくできそう」という興味からスタートしますが、1回目のレッスンの最後にはサーフボードに慣れてきたことを実感していただけることや、慣れてきた方が増えるにつれて、ボードの下のパッドをボールに変えて、ボードの傾き方に変化を加えるなど、毎回新しい感覚を楽しみながら、長く続けていただきたいと思います。今後はフィットネスクラブなどでの導入も増え、より多くの人にサーフフィットが届けられることを楽しみにしています。

女子ラグビー千葉PREGASUS

グループパワー 中村紘子さん

東急スポーツオアシス金町フィットネスインストラクター

グループパワーの魅力

音楽に合わせて、全身の筋力トレーニングができます。私も1人で筋トレするのはあまり好きではありませんが、グループでやることで、最後の「もう1セット」が頑張れます。音楽もとても魅力的で、シンプルなトレーニングでも楽しく続けられます。ラグビーで世界と戦うにはまだまだパワー強化が必要ですが、グループパワーのレッスンを担当するようになって、身体も動きも変わり、高い運動効果を感じています。レッスンを重ねるごとに自分の身体が進化していくことも、レッスンに参加される方々のモチベーションに繋がればと思います。

元プロレスラー

グループパワー 藤生亮さん　指導歴10年

スポーツクラブルネサンス蕨フィットネストレーナー

株式会社ルネサンス社員として、グループとパーソナル両方での指導に情熱を燃やす藤生亮さんの前職は、プロレスラー。ハンサムで長身、ボディビルを目指して鍛えていた、存在感のある体格がスカウトの目にとまり、声をかけられた。藤生さん自身も「人生1度きり」と入門テストを受け、厳しい練習を経てデビュー。ヤングライオン（新人レスラー）として興行にも参加していたが、練習中に重度の怪我が重なり、約2年で現役を引退。転職は最後にしようと、自身の経験が活かせる仕事ができ、かつ、業績が伸びている会社として株式会社ルネサンスに惹かれ、現職に至っている。

その存在感の大きさと同じくらい、やさしさのオーラも持つ藤生さんは、その資質を特にグループエクササイズの指導に活かしたいと話す。

「小さいときから、空手をやっていて、和の精神も学んできたからでしょうか、人とのかかわりや、人との繋がりを大切にしています。それとともに、空手でも、ボディビルでも、プロレスの修行でも、常に限界と向き合う体験をしてきました。グループエクササイズに魅力を感じるのは、そういう人との繋がりがあることに加えて、一人ではできない辛いトレーニングも、グループでの一体感で頑張れたり、みんなでやりきった達成感で、感動が生まれますよね。そんな体験を多くの方々と共有していきたいと思っています」

藤生さんはトレーニング歴も長く、数多くの怪我の体験から、フィットネスに取り組む一人ひとりの方の、身体にも心にも寄り添えることも強みとなっているようだ。今後は、クラブのマネジメントとグループプログラムの教育トレーナーになることも目標にしている。

空手、ボディビル、プロレスで限界に向き合ってきた

MOSSAプログラムの魅力

グループパワーとグループファイトのレッスンを担当していますが、グループエクササイズならではの一体感や達成感で高い運動効果が得られることにやりがいを感じています。MOSSAのプログラムは、参加者の方々のモチベーションが確実に高められる「コーチングピラミッド」という指導方針があり、お客さまの反応が得られることで、インストラクターとしても、よりグループ指導が楽しめます。自分のこれまでの人生経験も活かしながら、お客さま一人ひとりの気持ちにも対応できるインストラクターになりたいです。

元プロ格闘家

KAZE 鈴木悟さん　指導歴1年　TAKE IT EASY代表

プロボクシングとシュートボクシングで日本王座を獲得した経験がある元格闘家の鈴木悟さん。現在は、キックボクシングコンセプトのマイクロジムオーナーとなり、自らもボディメイクやボディメンテナンスのパーソナルトレーナーとして活動している。2017年からKAZEインストラクターとなり、ボディメンテナンスについて理論的に学んだことで、確かな裏づけを持ってトレーニングが提供できるようになったと話す。

「中学時代から柔道、空手、合気道などを通じて、経験の中で身体と心を鍛えてきました。キックボクシングの試合では、生死をかける気持ちで相手と向き合うので、相手の気や気配を敏感に感じることができます。トレーニング指導にも、その経験は活きていて、ミットでパンチを受けるとクライアントさんの心と身体のありようを掴むことができます。キックボクシングでは、叩こうとするミットの1点にフォーカスして、そこしか見えないくらいに集中し、身体の動きも連動させて、その1点に全身の力を集中させます。それを集中して繰り返すことで、心と身体を整えていくアプローチをとっています。KAZEのプログラムは、理論的な裏づけのもと身体を全方向に伸ばしたりほぐすことで、こりや歪み、偏りをなくし、効率的効果的に身体を使えるようになります。自分が経験的にやってきていたことと共通することが多く、理論的にも説明できることでクライアントさんのモチベーションも高められます」

格闘技の動きは「腰を落として身体を丸めて」というイメージが強いが、安定して1点に集中して効果的なパンチを繰り出すには、軸の整った姿勢と身体のしなやかな連動が必要となる。KAZEのプログラムを採り入れることで、腰痛や肩こり改善などにも高い効果が得られ、気持ちよく身体が動いてパンチに集中できることで、ストレス解消やマインドフルネス効果も得られるという。

ボクシング時代

シュートボクシング時代

KAZEの魅力

KAZEは、筋膜体操とベビーブレス、抗重力筋エクササイズがアレンジされたボディメンテナンスプログラムです。グループエクササイズ指導者として長く活躍されている上田浩之さんを中心に、理学療法士、トレーニング指導の専門家により系統立てて開発されていて、一つひとつの動きや全体の構成に裏付けがあります。自分が現役時代にやっていたトレーニングとの共通点が多く、とても理にかなったプログラムだと実感しています。グループ指導にもパーソナル指導にも活かせることも魅力です。

指導歴4年

ージャー

大学時代にサービスビジネスを学ぼうと留学したロサンジェルスでヨガに出会ったという土屋春奈さん。米国で大学を卒後、7年間航空会社で働き、帰国して外資系ホテルへと、ホスピタリティ産業に従事する間、ヨガが土屋さんを支え続けた。ヨガを深く学びたいと米国でヨガインストラクターの資格も取得していた土屋さんがインストラクターの道を志すようになったのは、TREES株式会社の理念「Lala Aashaをきっかけにヨガに恋する人を増やす」に共感したから。転職してからは、インストラクターとしての仕事の他に、店長、プログラム開発に加え、パークヨガや遠足山ヨガなどアウトドアワークショップの企画も手掛けている。

「ヨガとの出会いは、留学中にカルチャーショックを受けたときに、大学の目の前にあったヨガスタジオに通い始めたのがきっかけです。当時はパワーヨガ全盛期だったので、最初は身体を動かすことで気分転換していたのですが、次第に心への作用を実感するようになりました。自分に集中できたり、自分らしく生きていくことの大切さを実感したり。帰国してホテルでの不規則な仕事に身体も心も疲れてきていたとき、スパ部門でヨガインストラクターのポジションが空いて、改めてヨガをすることで心から笑顔になれることを実感しました。ヨガで得られる安心感や自信が持てることを広げることを仕事にできたら幸せだなと思い始めたとき、今の仕事に出会いました」

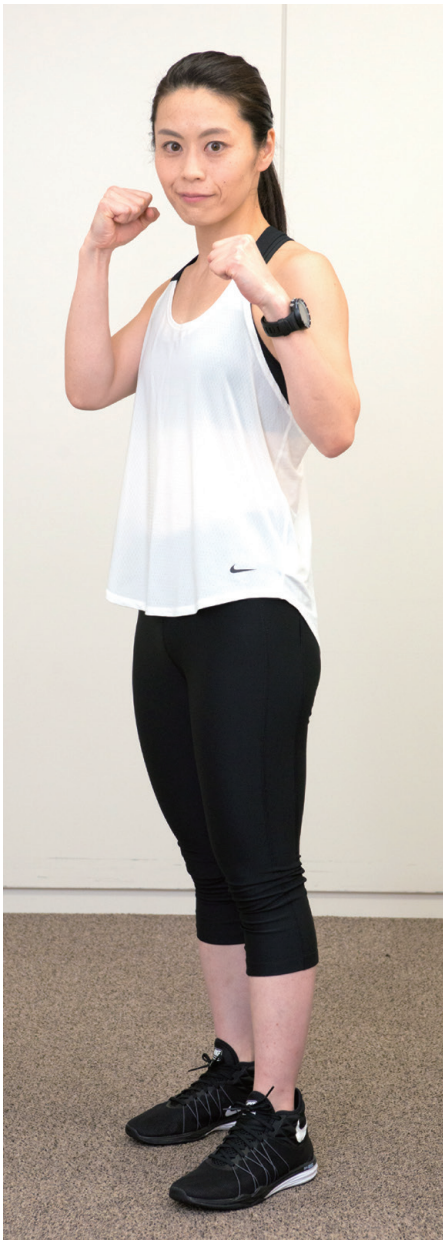
現在Lala Arshaは女性専用スタジオが中心であるものの、ヨガは老若男女、全世代の人ができるものであることに着目して、プログラム開発に力を入れる土屋さん。平日最後のレッスンを男性専用として提供する「メンズヨガ」や、ビーチミュージックを流しながら海辺をイメージしながら行う「ミュージックヨガ」をはじめ、プログラムを開発しながら顧客層を広げていくことにもチャレンジしている。

サービスビジネスを学んだことも今に活きている

セントラルウェルネスクラブ柏 アシスタントチーフ

ファイティングコア 岡芹杏奈さん 指導歴12年

ファイティングコア クリエーター

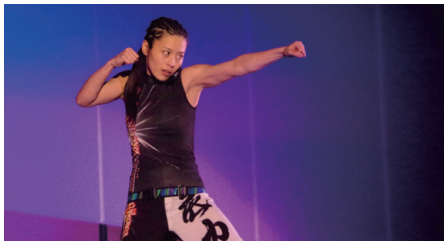


セントラルスポーツの人気プログラムの一つ「ファイティングコア」を開発し、自らもレッスンを担当する岡芹杏奈さん。4年前から同社が展開する格闘技エクササイズ「ファイトアタックビート」のエグザミナーになったことをきっかけに、グループプログラムの開発や指導者育成に携わってきている。

その岡芹さんはマネジャーとしての顔も持つ。セントラルスポーツの大規模繁盛店の一つ、柏店のアシスタントチーフとして経営や運営指標も見れば、スタッフの育成もする。ヨガやシェイプパンプ、スイムレッスンなどのグループプログラムも担当すれば、キッズスクールの先生もする。八面六臂の活躍を続ける岡芹さんは、指導者として現場に立っていることが、クラブのマネジメントにもプログラム開発にも活きていると話す。

「お客様の顔が見られる場所で、お客様の声をダイレクトに聞いているので、スタッフやインストラクターを育成するときにも、プログラムを開発するときにも、お客様の表情をイメージして進めるようにしています。ファイティングコアのプログラムも、お客さまが笑顔になれる曲を選び、運動強度を軽減するパタンを用意するなど、より広い層の方々が笑顔で参加できる工夫を盛り込んでいます。曲調に合わせて、どなたにもできるシンプルな動きを意識してで構成しています」

もう一つ岡芹さんが仕事で大切にしていることに、みんなで達成感を味わうことがある。岡芹さんは学生時代、やり投げでインターハイやインカレに出場。個人競技だったものの、何かをやり切ったときの達成感を味わってきた。今の仕事でも、クラブを横断したグループプログラムイベントをプロデュースしたり、インストラクターや業界の仲間と一緒に、フィットネス業界を一緒に盛り上げていくことに情熱を燃やしている。



「シェイプパンプ」のイベントレッスンにて。デモチームの一員としてお客様をリード

ファイティングコアの魅力

ファイティングコアは、格闘技エクササイズと体幹トレーニングで構成したプログラムです。セントラルスポーツで展開する「ファイトアタックビート」が格闘技の動きを忠実に採り入れているのに対して、ファイティングコアは、エアロビクスやヨガの要素などもアレンジして、動と静の動きを繰り返し、高い効果と達成感が得られます。曲の速さはBPM140～150と速いテンポで進むので、ビジュアルキューとバーバルキューで、ストレスなく次の動きに移行していけるようにしています。格闘パートは、正面向きスタイルと斜め向きのファイトスタイルでウエストの引き締めに効果的な動きをたくさん採り入れています。体幹トレーニングパートでは強度の軽減パタンを紹介することで、より広い層の方々に自身のレベルに合わせて続けて参加していただけるようにしています。

2018ミスユニバースジャパン福島代表候補

リトモス 河合江梨花さん　指導歴5年

フリーインストラクター

2018ミスユニバースジャパン福島ファイナル大会（日本リンパ美容学院主催）にむけて目下奮闘中の河合江梨花さん。現在フリーインストラクターとして、フィットネスクラブだけでなく、法人フィットネスや地域のフィットネスの現場に活躍の場を広げている。ミスユニバースに挑戦することになったのは、フィットネスクラブのメンバーの方が勧めてくれたことがきっかけ。より多くの人にフィットネスを伝えたいと思っていた河合さんは、ミスユニバースというメジャーなコンテストにチャレンジすることで、フィットネスの価値も伝えられるのではないかと考えた。これまでに福島県セミファイナル大会で、ファイナリスト20人に選ばれ、レッスンでも、ミスユニバース出場に向けてチャレンジすることを公表。応援してくれる人の和が広がることが、インストラクターとしてのプロ意識を高めることに繋がっていると話す。

「フィットネスインストラクターとしてミスユニバースにチャレンジしようと決めてから、常に人から見られている意識を大切にするようになりました。歩いたり立つ姿勢はもちろん、気持ちの持ち方も変わってきました。街中でも三度見されるようになりたいと、身だしなみにも気をつかうようになり、レッスンでもスタジオの外から見ている人にも『あの人のようになりたい』と思っていただけるようにと意識して行動するようになりました」

河合さんは、日々のレッスンや、一つひとつの仕事や縁を大切にしてきたことが、今の活動に繋がっていることを感じているという。これからも、お客さまに「また参加したい」と感じてもらえるレッスンを提供し、お客さまの応援に応えることで、将来の可能性を広げることを目指している。

ファイナル大会に向けたビューティキャンプでのボディメイクレッスン

リトモスの魅力

リトモスは様々なジャンルのダンスが楽しめるプレコリオプログラムで、ダンスならではの表現を楽しめるところが魅力です。選曲と振り付けは、アルゼンチンのトップインストラクターや、マスターインストラクターの竹ヶ原佳苗さんたちが行っており、そのクオリティの高いプログラムに、自分の個性を乗せてクラスが提供できることに、フリースタイルのレッスンとは一味違った難しさと楽しさを感じています。

私のクラスには、「正確に踊りたい」という気持ちを持っている方が多いので、身体の向きや手や指先の向き、顔の表情まで、しっかり表現するようにしています。自分自身意識して表現していくことで、参加者一人ひとりの方の表現や個性を発揮していただけるレッスンを目指しています。

元外資系ホスピタリティ企業

Lala Arsha 土屋春奈さん

TREES株式会社
LaLa Arsha元住吉スタジオ店長　インストラクターマネ

Lala Arshaの魅力

ミネラル、マイナスイオンを岩盤より数十倍以上含むという、鹿児島県桜島の天然鉱石でつくられた溶岩プレートを床に敷き詰め、下からの熱でスタジオを温めた中でヨガを行うので、身体の芯からぽかぽかとして、リラックスして気持ちよく汗がかけます。私はチャクラヒーリングヨガという、身体の中のエネルギーの流れを見つめなおして身体と心のバランスを取り戻すクラスを中心に提供していますが、女性専用スタジオならではの、デトックスリンパヨガや、骨盤ビューティーヨガなど、美容系のクラスが人気です。これからも「来てよかった」「ヨガって楽しい」と感じていただけるクラスやスタジオを作っていきたいです。

DJ

b-monster LEONさん　指導歴1年

b-monster恵比寿パフォーマー

2017年の新卒正社員採用でb-monsterに就職、恵比寿店でプログラムを中心に担当しているLEONさんは、小学生時代は空手道場に通い、その後サッカーに打ち込む学生生活を送ったが、大学時代は音楽好きが嵩じてDJとして活躍した。クラブに遊びに行っているうちに、人気DJと縁が繋がり、日本最高峰のナイトクラブとして知られる新木場「ageHa」などでも一目置かれる存在となっていた。大学卒業時の就職活動で、自分が好きなスポーツと音楽両方を融合させた仕事がしたいとb-monsterを就職先に選んだ。その思いどおり、DJの経験が、b-monsterでの指導に活きていると話す。

「DJは、クラブにいる方々と音楽でコミュニケーションをとっています。フロアでお客様がどんな表情をしているのか、足でリズムをとったり、肩の揺れ方などから雰囲気を感じ取って、フロア全体の気持ちを後押しするように曲を選んで流していきます。b-monsterのレッスンでも、45分のレッスンの始まりから後半の追い込みに向けて、お客さまの気持ちを後押しできるように曲で流れをつくってグルーヴ感を高めています。b-monsterでは選曲もコリオも自分で作れるので、エクササイズとクラブミュージックの融合を肌で感じていただきたいと思っています」

DJ時代。渋谷WOMBにて。

b-monsterの魅力

暗闇でエクササイズに没頭できるプログラムです。暗闇の中で行うので、人目が気にならず未経験の方でも安心してご参加いただけます。45分で汗がたっぷりかけますので、身体を変えたい、身体も気持ちもスッキリしたいという方も多くいらっしゃいます。最初の10分間はサーキットトレーニングで基礎代謝を高め、10分間シャドーボクシングで動きの練習をした後に、25分間のメインパートではボクシングの動きと筋トレを組み合わせた高強度なトレーニングを行います。音楽も、レッスンの最初は「今日もやるぞ！」という気持ちに合う曲から入り、中盤は没頭できる曲調で追い込み、最もキツいところで盛り上がる曲へと繋げます。曲は、広い世代の方が知っている曲から選択しています。たとえばフラッシュダンスの曲は、一番キツいパートでも雰囲気が一気に盛り上がり、曲の終わりには達成感たっぷりの笑顔が見られます。

作編曲家

アニソンフィットネス たかはしごうさん　指導歴10年

フリーインストラクター

声優アーティスト、アニメソングの作編曲から演奏まで幅広くこなす、たかはしごうさんがインストラクターになったのは、自身のメタボ解消のために通い始めたエアロビクスレッスンがきっかけ。作編曲家とフリーインストラクターの二足のわらじを履いて仕事をする中で、アニソンフィットネスの開発に携わることになったのは、作編曲家として売れっ子になる以前から続けている声優の仕事が縁となった。キティちゃんのボーイフレンド、ダニエル君の声を担当したことをきっかけに、サンリオピューロランドの音楽制作、キティちゃんのCD制作へと仕事が広がり、キングレコードの当時ディレクターが、現在アニソンフィットネスの運営メンバーを務めているという経緯がある。

近年各レコード会社は、マーケティングにSNSを活用しており、アニソンフィットネスも、ニコニコ動画を通じて、アニメファンにフィットネスを届けることに成功してきている。インストラクターとして関わるたかはしさんは、その思いをこう話す。

「これまで作編曲家の仕事と、インストラクターの仕事を自分の中でも分けて位置づけていましたが、アニソンフィットネスを通じて、これまで僕が書いた曲を愛してくれた人や、すべてのアニメファンの方々に恩返しする気持ちでフィットネスを届けています。各アニメキャラクターの動きや、秋葉原文化の“オタ芸”の動きを採り入れるなどして、アニメ文化に敬意を表しつつ、シンプルな動きで楽しく身体を動かしていただきたいと思っています」

現在は月1回、池袋にあるニコニコ本社で、まるで音楽ライブのような発声が特徴的であるライブレッスンを開催。毎回50～100人のアニメ・アニソンファンが参加するが、ニコニコ生放送でリアルタイム配信し、1万人以上が視聴する人気イベントになっている。ライブレッスンは普段着のままで参加できることに加え、ニコ生上に視聴者がコメントを記入できることで、放送を見ながら自宅で参加している人ともコミュニケーションがとれるなど、まったく新しいスタイルのレッスンとなっている。

声優アーティスト、アニメソングの作編曲家としての縁がアニソンフィットネスに繋がった

アニソンフィットネスの魅力

アニソンフィットネスは、「おそ松さん」「ポケットモンスター」「新世紀エヴァンゲリオン」など、長く広い層に親しまれているアニメを厳選して、そのテーマソングに合わせて動けるセミプレコリオプログラムです。SNSのニコニコ動画には「○○で踊ってみた」という動画投稿も多く、ダンスの動画で10万人以上のフォロワーを持つ小学生がいるなど、ダンスコンテンツも人気があります。フィットネスクラブとは全く違う場でフィットネスの裾野が広げられることに大きな可能性を感じています。今後はさらにライブレッスンの機会を広げて、インストラクターの新たな活躍の場にできることも目指しています。

MOSSA
LET'S MOVE!

MOSSA はプログラムの提供だけではありません。

Coaching

クライアントクラブが抱える問題を専任のサポート
スタッフが一緒になって解決できるようお手伝い致します。

Marketing

マーケティング・マテリアルにおいてプロフェッショナルで
洗練されたデザインを提供しています

Training

体系的で高品質の教育システムは研修受講者全員を
一貫性があり、高クオリティなレッスンが提供できるようにします。
（インストラクターによるクオリティのムラをなくします。）

Programs

安心・安全はもちろんのことシンプルで初心者でも取り組みやすく
かつ経験者を満足させる楽しいプログラムです。レッスンをもりあげる音楽も
最新のヒット曲から懐かしのヒットチャートまで幅広い年代にあわせたプログラムです。

MOSSA プログラム

Group Activeは、あなたに必要なフィットネストレーニングのすべて（カーディオ、ストレングス、バランス、フレキシビリティ）をわずか1時間でまとめて提供します。

Group Blastはステップ台を効果的に使った45分間もしくは60分のカーディオトレーニングプログラムです。心拍数を高めたくさん汗をかくことができます。

Group Centergyはヨガとピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のための45分または60分のクラスです。ストレス緩和に役立ちます。

Group Coreは肩から腰までのコアを鍛える30分のプログラムです。自体重やプレート、タオルやステップ台を使い、モチベーションを高める音楽と共にバラエティ豊かなエクササイズを実現します。

Group Fightはボクシングや総合格闘技といった様々な格闘技の動作とリングの外で行うトレーニングをダイナミックな音楽にあわせて行うグループエクササイズです。

Group Grooveは、クラブダンス、アーバンダンス、ラテンダンスの3つのダンススタイルの要素を盛りこみ心の底から楽しみながら汗をかくことができます！

Group Powerはバーベルを用いた30分、45分、60分間のグループエクササイズです。スクワットやプレス、カールなどの筋力トレーニングで、誰でも参加可能です。

Group Rideではサイクリングの原理を使い、スピード、ポジション、負荷レベルを音楽にあわせて変えることによって、クループで楽しく効果的に心肺機能を高める60分のプログラムです。

R30は、30分間の有酸素運動プログラムです。ウォームアップからサージ、ショートインターバル、パワー、そしてラッシュとあっという間の30分を体験できます。

ViPR Workoutはファンクショナルトレーニングとローデッドムーブメントトレーニングが融合した新しいプレコリオ＋サーキットの30分プログラムです。

株式会社ブラボーグループ　フィットネスシステム事業部
Tel：03-3511-1453　Mail：info@mossajapan.jp

BRAVO GROUP

ホットヨガスタジオ LAVA

Hot Yoga Studio
LAVA
それは、人生のための1時間。

各地にてフリーインストラクター
オーディション開催

正社員ヨガインストラクターも募集中！
インスラクター経験やヨガ経験は問いません！
イチからヨガを学びたい方・
接客が好きな方に向いています。
詳細は採用 HP をご確認ください。

新店オープンに伴い、一緒に店舗を作り上げてくれるインストラクターを大募集しています！
未経験の方でも安心してレッスンデビューできる研修制度あり。トレーナーによる手厚い研修が無料で受けられます。
お客様を笑顔にしたい方、好きを仕事にしたい方、ぜひオーディションにてお待ちしております。

勤務地

NEW:南柏店（千葉）東花園店（大阪）、大正店（大阪）、
その他関東・関西各店

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	FitnessJobまたはお電話にてご応募ください。 ※日時・詳細についてはFitnessJobから応募お申込後にご案内いたします。

10月オーディション情報

大阪開催

12日（木）	14:00～17:00
17日（火）	18:00～21:00
18日（水）	10:00～13:00

愛知開催

5日（木）	15:00～18:00
13日（金）	11:00～14:00
	15:00～18:00

東京開催

11日（水）	11:00～14:00
15日（日）	10:00～13:00
	14:00～17:00
26日（木）	18:00～21:00

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

フリーインストラクターの方は
こちらから

正社員の方は
こちらから

妊娠中の効果的な運動プログラム マタニティアクアで妊娠中の負担を軽減

マタニティフィットネスに限らず、スイム・アクア系プログラムは一時期に比べ参加者が減少しているように感じられる。しかしマタニティアクアは日本マタニティフィットネス協会の提供するプログラムの中でも妊婦への負担が少なくメリットが多い。マタニティアクアのメリットや集客のための工夫について指導者の金森有美さんにお伺いしました。

山口　最近、アクアプログラムが昔と比べ減っている印象があるのですが、長く指導されている金森さんはそのあたりどう思われますか？

金森　一見減っているように感じるかもしれません。しかし実際には多様化してきていると思います。

山口　スタジオプログラムも多様化してきていますね。同じことがアクアプログラムでも起こっているのでしょうか？

金森　そうですね。アクアのインストラクターだけでなく、スイミングのインストラクターやクラブのスタッフによるレッスンなども増えています。水中ウォーキングや肩こり改善など、メディカルな要素が入ったプログラムも多くなりました。

山口　ではマタニティアクアやスイミングはどうでしょう？

金森　少子化の影響もあるからでしょうか…、マタニティアクアや、マタニティスイミングは、減っているように思います。

山口　減少傾向にあるのですね。しかしマタニティアクアは陸のプログラムにないメリットはありますよね？

金森　妊婦さんにとって、多くのメリットがあります。浮力により膝や腰に負担も減り、快適に動くことが出来ます。水圧により血液の循環が促され、血行が促進されます。抵抗を活用して、身体にかかる負荷を自在にコントロールしながら運動することができます。水中では体温が下がるのを防ごうとする働きが起こり、血液の拍出量が増え血行が促進されます。その結果、体全体が活性化し新陳代謝が活発になります。マタニティアクアは顔をつけないので、水泳が苦手な方でも参加いただけます。マタニティアクアにご参加いただいた方々は、「水から出たくない」と言われることが多いですね。

山口　妊婦さんにとっては気持ちいいですよね。顔をつけず、髪の毛を濡らさないというのも参加しやすくなりますね。

金森　はい。やはり、水着になることや荷物のこと、髪の毛が濡れたり、お化粧がとれたりはハードルになりますね。

山口　この他にプールのプログラムに参加していただくための工夫などはありますか？

金森　水の特性をお伝えして、短い時間でも良いので、プールにお越しいただければ良いですね。クリニックや、施設の方々から、お声掛けしていただく事も、大切だと思います。

　例えば、入会時などに膝が痛いとおっしゃる方にはまずはプールで運動していただくとか、スタジオプログラムに参加することに自信がない方にも水の中ですと鏡もないし、周りの人に気兼ねなく思い切り動く事も可能です。

山口　参加しやすい環境を整えることも指導者には必要ですね。今後、マタニティプログラムを指導していく上での抱負や目標はありますか？

金森　目標は、妊婦中の方々に、マタニティライフを楽しんでいただけるよう妊娠中のマイナートラブルを取り除き、産後の回復も期待できるマタニティアクアを世界の方々にお伝えすることです。

山口　女性のライフステージを支えるマタニティフィットネス。ぜひ、今後もマタニティアクアのプログラムを広めてください！　ありがとうございました。

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。

Dreaming Kidbics

JKFA

子ども達の“笑顔”と“元気”のために幼児期の子ども達へ
ユニークでアカデミックなフィットネス・ダンスを
指導できる質の高いインストラクターの育成を目指します。

子どもたちを元気にする!

協会代表理事　渡辺 みどり

インストラクター インタビュー

40H COMPLETE CERTIFICATE KIDBICS INSTRUCTOR

Q.1 現在の活動についてお聞かせください

今年度はＪＫＦＡからの派遣で大阪の履正社医療スポーツ専門学校、大阪リゾート＆スポーツ専門学校にて「将来子ども達の運動指導をしたい！」という学生に対して授業を担当させていただいています。

またＪＫＦＡのＫＩＤＢＩＣＳライセンス取得講習会や関西コンベンションの企画や講師、全国こどもチャレンジカップの大会運営にも携わっております。

Q.2 キッドビクスとの出会いを教えてください

成人のフィットネス指導を８年程していた時に、「幼児対象に10分程度、簡単な曲に合わせた振付け指導をイベント内でお願いしたい」というご依頼があり、教育ディレクターの和田みゆき先生にアドバイスをいただきました。たった10分。その時の子ども達の瞳に私のハートは射止められ（17年経った今でも思い出すと涙が溢れます）「私も子ども指導がしたい！勉強してみたい！」がはじまりでした。

そして「指導をするなら先ずは〝資格を取得すること〟が大切」振り返るとまるでＫＩＤＢＩＣＳの神様に導かれるように必然的なＫＩＤＢＩＣＳ養成コース入門でした。

資格取得後は指導に自信がつきました。お母様に対しての対応の仕方にも経験プラス理論を説明できるようになり信頼度もアップし自信がつきました。

Q.3 教育ディレクターのやりがいはなんですか？

ライセンス取得講習会担当でキッドビクス指導者誕生の一幕に立ち会えることやディレクター育成の教育事業に関われることです。

Q.4 趣味や日課はありますか？

愛犬トロ吉との散歩で早朝に京都の観光地などを散策して京都の歴史を調べ魅力を再発見しています。早朝の清々しい空気の中で深呼吸をしてリフレッシュ。３６５日、朝陽のパワーを浴びてエネルギーチャージすることが私の日課になっています。

お話を聞いた方
JKFA
公認教育ディレクター
京都府在住
活動エリア 関西
熊谷　笑子

インストラクターを募集しています！

協会公認インストラクターとして一緒に活躍していただける方を募集しています。
子どもフィットネス・キッドビクスの普及と発展を一緒に目指しませんか？
経験者はもちろん、これからインストラクターを目指す方へのトレーニングプログラムも充実しています。

6H Basic ライセンス取得講習会

9：30〜16：30（ランチ1時間含む）

子どもフィットネス・キッドビクスの基本コース

“親子のクラス”にフォーカスして、
実践的内容の実技と分かりやすいレクチャーで
子どもの心と身体を学びます。

健康運動指導士　健康運動実践指導者や
JAFAの資格更新単位がつく！

開催日 2017年 **10月22日（日）**

受講費　21,600（一般）17,280円（会員）
15,120円（SI、リピート）

会　場　履正社医療スポーツ専門学校（大阪）

FamilyParty2018 in サンリオピューロランド

開催日 2018年 **1月14日（日）**

会　場　サンリオピューロランド
メルヘンシアター

10月1日より エントリー開始!

♪キッズダンス
コンテスト開催♪

ミミィちゃん部門・キティちゃん部門・
フリースタイル部門　☆ショーケースあり
キティちゃんと一緒にステージでダンスタイム♪

©'08,'17 SANRIO/SEGA TOYS　S・S/TX・JLPC　©'13,'17 SANRIO　S/D・G
©'17 SANRIO APPROVAL No.P0909085

WESC

W 指導に自信がつく!充実したスペシャルワークショップはクラス指導に即役立ちます!
E イベント盛りだくさん!スタッフとしてもご参加いただけます!
S 活動の場はいろいろ登録インストラクター大募集!
C 仲間との出会いが広がる全国をつなぐライセンス!

一般社団法人 日本こどもフィットネス協会
詳細は HP をご覧ください
〒144-0047 東京都大田区萩中 2-1-2NH ビル 2F
tel 03-3741-7825 fax 03-3741-7833
E-mail : jkfa@kids-fitness.or.jp　HP : http://kids-fitness.or.jp/

ビヨンド・ピラティス指導者養成講習会

～Motor Control beyond Pilates Workshop for Medical Professional & Trainer～

8月26日（土）、ピラティスラボ代官山にて『Motor Control：ビヨンド・ピラティス指導者養成講座／Intermediate1』が行われた。

講義では座学と実技を学び指導者としての知識と技術を身につける。一人一人に合わせたエクササイズの選択・修正ができるより専門性の高い知識を身につけ、実践にこだわった濃い実技内容となっている。指導方法など疑問点があればすぐに質問ができ、回答を得られる充実した環境の中、進められる。

メイン講師は、ピラティスリハビリテーション認定指導者として国内初のピラティスを取り入れた医療機関を設立し、ピラティスと医療の関係性を深めた整形外科医・武田淳也さん、理学療法士・ピラティス指導者として活躍する増渕喜秋さん、岩根直矢さんの3名。講師全員がPMA・CPT（Pilates Method Alliance の認定ピラティス指導者）の資格保持者。

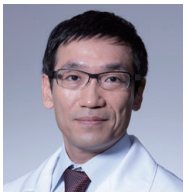
ピラティスの指導者として活躍している医師と理学療法士が共同で開発した医療職・トレーナーのための『Motor Control：ビヨンド・ピラティス』とはどういうものなのか、開発の中心人物である武田さんに伺った。

「身体の正しい姿勢や動きを理解し自らの動きをより良くコントロールできるようになることを目的としたアプローチ方法です。整形外科領域の疾患を持った方々に対し、自分の身体の動かし方を教え、正常な動きを身につけることによって改善する症状があるということを、長年培った経験や指導で実証してきました。それまで毎週のように通院しても根本解決に至らなかった方々に、『Motor Control：ビヨンド・ピラティス』を指導することで自分の力で正常な動きを取り戻すことができます。また健康のためと始めた運動やスポーツを、多くの方が何かしら身体への不安を抱えながら行っています。不安を抱えることなく、より健康的に楽しんでいただけるよう、最新の医科学をベースとした『Motor Control：ビヨンド・ピラティス』を開発しました。

整形外科医師として診療を行いながらもピラティス指導者としての側面も持つ武田さん。医師としての知識とピラティス指導者としての経験が活かされ、さらに、理学療法士としての詳細な評価とリーズニング、運動療法の視点も加わった『Motor Control：ビヨンド・ピラティス』。

「日本は他国に類を見ない超高齢化社会ですので、健康寿命や予防医学に対する国民の関心が高まっています。フィットネスジムやピラティススタジオにも疾患を持った多くの方が足を運んでいます。パーソナルトレーナーやピラティスインストラクターには、個別性に合わせたよりきめ細かい、プライベートセッションが求められています。また理学療法士の数は毎年増加し、確かな知識と技術をより求められるようになっています。運動療法として『Motor Control：ビヨンド・ピラティス』を取り入れることで職域を医療から疾患、介護予防、健康増進分野にまで、活躍の場の選択肢を広げることが出来ます。『Motor Control：ビヨンド・ピラティス』では機能解剖と生体力学・運動学の重要な部分と、上肢、下肢、脊椎・体幹の疾患の特性を考慮したエクササイズの適応や修正を、個別指導に活かせるようお伝えしています。

広くたくさんの方に学んでもらいたい反面、自立した指導者を育成していきたいとも思っています。そのためには受講者一人一人の立場に立った講座を行い、本物の指導者を育成していく必要があります。現在は第一期の受講生を養成していますが、今後は二期・三期と指導者を増やしていきます。ただ増やすのではなく質の高い『Motor Control：ビヨンド・ピラティス』をブランドとして高めてくれる指導者を育成していきたいと思っています」



武田淳也

Motor Control:ビヨンド・ピラティス 代表、クリエーター。日本ピラティス研究会会長。日本整形外科学会認定専門医、運動器リハビリテーション医、脊椎脊髄病医。日本体育協会公認スポーツドクター。アジア初のPilatesリハビリテーション認定指導者として2005年に国内初のピラティスを取り入れた医療機関、スポーツ・栄養クリニックと併設Pilates Lab（ピラティスラボ）を設立。その後、体幹トレーニング「CoreAlign®」と新世代サスペンショントレーニング「Bodhi®」の認定ファカルティトレーナーを取得。同施設内にはPilatesのフルエクイップメント、「CoreAlign®」、「Bodhi®」を備えており、日本の医療・スポーツ医学におけるボディーワーク活用の第一人者。

beyond Pilates®
MOTOR CONTROL

医師と理学療法士が共同開発!
医療職・トレーナーのための Motor Control:

※JSP(Japanese Society of Pilates):日本ピラティス研究会

JSP認定 第2期

Motor Control:ビヨンド・ピラティス指導者養成講習会

「ビヨンド・ピラティス」とは

「ピラティスを越えたその先へ」という意味で、臨床現場において使用頻度の高いエクササイズを厳選したピラティス(総称)とさらにはコアアライン(CoreAlign®)やサスペンショントレーニング・ボダイ(Bodhi®)のコースを含めた、モーターコントロールを高めるために効果的・効率的と思われる様々な運動アプローチをブレンドした、実践的な指導者養成コースです。

Motor Contorol (運動制御)

姿勢・動作
Kinetic Chain(運動連鎖)
Mobility(可動性)& Stability(安定性)

Functional Re-education
(機能的再教育)

・Pseudo-open
・Open
・Pseudo-closed
・Closed

Motor Learning
(運動学習)

●ビヨンド・ピラティス(スタンダード)コース

会場:東京開催

*Basic1	2018年1月27日(土)28日(日)
*Basic2	2018年2月24日(土)25日(日)
*Intermediate1	2018年3月24日(土)25日(日)
*Intermediate2	2018年4月21日(土)22日(日)
*Bodhi	2018年7月28日(土)29日(日)
*CoreAlign1	2018年5月26日(土)27日(日)

CoreAlign®とBodhi®のコースは共にPMA-CPTの資格継続単位が取得可能な、BalancedBody®社のオフィシャル認定コース

Motor Control:ビヨンド・ピラティスに興味がある方へ

JSP認定 第2期

1、ビヨンド・ピラティス無料体験会
東京会場　11月11日(土)

JSP認定 第1期

2、カラダ取説マスター for Professional 2Days資格取得コース
あの「カラ取」全8日間の内容を2日間に凝縮!
Motor Control:ビヨンド・ピラティス導入編としても最適な新マットピラティスコース。

東京会場　Day1　12月3日(日)　Day2　1月14日(日)

JSP認定 第7期

CoreAlign® 指導者養成コース

東京会場
●CoreAlign1 11月25日(土)26日(日)
●CoreAlign2 12月16日(土)17日(日)

CoreAlign(コアアライン)は姿勢・バランス・機能動作パターンを向上させるためにイスラエルの理学療法士Jonathan Hoffman氏によって開発され、歩行や立位など、機能的な動きの中で正しいモーターコントロールの再教育に適しているマシンです。

JSP認定 第6期

Bodhi Suspension System® 指導者養成コース

東京会場
10月21日(土)22日(日)

高齢者のリハビリから障害予防、アスリートのコンディショングまで! モーターコントロール、全身の筋力、バランス能力、姿勢改善などあらゆる要素を向上させることができる、サスペンションエクササイズです。

JSP認定 東京第41期

カラダ取説®プレミアム

カラダのしくみの知識、動かし方の「取り扱い説明書」をマスターしていただくための資格取得講座。現在までに約4000人を超える方々がプログラムに参加。特に今年度、「カラダ取説」は健康・体力づくり事業財団の健康運動指導研究助成に1位採択、大学の正規授業に導入! 近日発売の「婦人画報」11月号に8ページ掲載! など、専門・教育・一般分野に着実に広がりを見せている、大注目のプログラムのプレミアム版です!

~40期達成記念~
4つのプレミアム特典
①ロコモ度測定　②姿勢評価
③体組成測定
④食事バランス調査(FFQg)

東京会場
10月5日~12月14日(毎週木曜日)
*詳しくは協会HP
(http://www.karada-torisetu.com/)
をご確認ください。

JSP認定 第26期・27期

骨盤底筋エクササイズ 指導者養成コース

pfilates
pelvic floor pilates

骨盤底筋のスペシャリストである米国婦人泌尿器科のドクターによって開発されたpfilates™(ピフィラティス)。日本の泌尿器科・産婦人科医師・医学会も大注目! 延べ受講者数800名を超えた日本で最もメジャーな骨盤底筋エクササイズ認定資格1Dayワークショップ。
骨盤底筋に関する解剖学的基礎知識、骨盤周囲の疾患、エクササイズの実践、指導法を学びます。

東京会場
10月1日(日)
福岡会場
10月15日(日)

東京　医療法人明和会　スポーツ・栄養クリニック®併設
ピラティスラボ代官山
〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西2-21-4代官山パークス3F
TEL:03-6416-1600　MAIL:info-d@pilates-lab.com

福岡　ピラティスラボ福岡
〒810-0022 福岡市中央区薬院1-5-6ハイヒルズ6F
TEL:092-716-5514

ピラティスラボ

詳しくはFitnessJob(http://fitnessjob.jp/school4365/)またはHP(http://www.pilates-lab.com/)をご覧ください。
ワークショップ決済サイト　http://pilates-store.com/shopbrand/workshop/

※日程・開催場所・その他は都合により変更になる場合があります。

健康産業の変革者になろう！

フィットネス・スポーツ業界

だから私たちフィットネス業界に就職しました！

※このページは「2018新卒向け　スポーツ・健康ビジネスの就職ガイド　リクルートマガジン」で掲載された記事を再編集したものです。
発行・編集：株式会社クラブビジネスジャパン

INTERVIEW 1

フィットネスクラブの現場で活躍する若手社員がこの業界を選んだ理由とは？

10kgの減量に成功「やればできる」と大きな自信に

私がフィットネス業界に興味を持ったのは、学生時代に、長年続けていた柔道を辞めた途端、体重が増えたことをきっかけに始めたダイエットでした。このままではいけないと奮起し、運動や食事制限などに取り組んだ結果、10kg減らすことができました。この経験から「やればできるんだ」という自信もついて、性格も行動的に変わりました。

その後、柔道やダイエットに成功した経験も活かせる場所として、フィットネス業界に益々魅力を感じるようになりました。

充実した研修内容により経験ゼロからインストラクターに

内定後、アルバイトとして現場で働く機会に恵まれましたが、それまではフィットネスクラブに行ったこともありませんでした。でも、1ヶ月間にわたる充実した新入社員研修があったことで、この業界に必要な知識や技術を身に付けることができました。もともと、学生時代にフィットネスとまったく違う分野を学んでいた方が多くおり、それを踏まえて研修制度も充実した内容が組まれています。レッスンを担当するには、まず研修後のテストに合格することが必要なのですが、経験のない私を心配して、先輩も一緒に残って練習に付き合ってくれました。結果、一発で合格できたときの喜びは、忘れられません。

お客さまを楽しませてオージースポーツを広めたい

オージースポーツでは、42・195kmをチームで走り、タイムを競うリレーマラソンやスイミング大会など、お客さまを楽しませる多くのイベントを開催しています。こういったイベントで、お客さまに喜んでいただくことができる、この仕事に就けて本当によかったと感じています。これからも1人でも多くのお客さまをレッスンやイベントで楽しませていきたいと考えています。そうすることで、オージースポーツをより多くの方に知っていただけたら嬉しいです。

株式会社
オージースポーツ
Kentaro Akashi
明石健太郎さん
1991年生まれ。大阪府貝塚市出身。近畿大学法学部卒業。現在はオージースポーツが運営を受託する大阪市立淀川屋内プールに勤務。

体型コンプレックスを解消し、自信を取り戻した経験を多くの方に伝えたい

フィットネス業界に就職って実際どうなの！？の疑問解消！

新しい技術やシステムが増える？

ITやAIなどの技術の発達により、今後は館内の監視システムやeラーニング、コミュニケーションを促すためのソーシャルメディアの活用など、様々な新しい技術やシステムが導入されていくだろう。

業界をまたいだコラボレーションも活発化し、生命保険会社や携帯キャリアなどとのタイアップなどが見られるようになるだろう。消費者のニーズに合わせフィットネス業界も多様化しているように、新しい技術やシステムも様々な形で導入されていくことだろう。

マネージャー・支配人に聞いた、入社のきっかけや今後の目標とは？

INTERVIEW 2

ホットヨガを通じて、男女問わず多くの人を幸せにしたい

働く人に魅力を感じLAVAに入社

株式会社LAVA International でスーパーバイザー（SV）として7店舗を統括する須山亜里沙さん。仕事内容は、店長教育や売上管理、店舗マネジメントなど多岐にわたる。須山さんが同社に入社したのは、就職活動中に出会った社員に魅力を感じたから。

「幅広い会社を見て、働く人で決めようと考えていました。商社やアパレル企業からも内定をいただきましたが、LAVAの説明会に参加して、この人たちと働きたい！と思い、入社を決めました」

インストラクターを経てスタッフと店舗を管理する店長に

同社は内定後からレッスンを自由に受けることができ、入社前からインストラクターになる準備ができる。入社後は2ヶ月間の研修とテストを経て、レッスンデビュー。須山さんはヨガ未経験だったが、運動経験を活かし、ヨガインストラクターの仕事を素直に楽しむことができたという。

同社は、インストラクター、店長やSVなどマネジメントのプロ、本部のサポート部門など、選択できるキャリアが複数用意されている。須山さんは入社後1年半ほどで店長代理、さらにその半年後に店長に昇格した。

店長という立場になったことで苦労することもあった。須山さんが店長になってすぐに、当時勤めていた溝の口店の近くに低価格の競合施設がオープンし、退会者が増加。どうしたらお客さまに続けてもらえるかを考えた。

「価格以外の面でどうしたらお客さまを幸せにできるかを考え、一人ひとりのお客さまをより深く理解し、達成感を得ていただくためのサポート方法を考え、実践しました。また、スタッフのモチベーションを上げるために、面談やミーティングでチームの目標を明確にしました」

多くのスタッフの成長を見られることがやりがい

2015年からはSVになり、「関わる人が増えたことで、より多くのスタッフの成長を見られることが楽しい」と話す。

今後の目標は、15店舗ほどを管理するエリアマネージャーとして、SVを教育する立場になりたいと考えている。

「今も皆やりたいことをできる環境ですが、現場のスタッフがより働きやすくなる仕組みづくりをしたいと思います。また、当社は700店舗展開を目標にしています。私自身、ホットヨガを始めてから体調もよくなり、精神的にも安定しました。店舗を増やすことでLAVAに通える人が増え、幸せな人が増えるとよいと思っています」

株式会社 LAVAInternational
首都圏第 2 運営グループ
スーパーバイザー
Arisa Suyama
須山亜里沙さん

1988 年神奈川県生まれ。子どものころから、バレエ、ダンスを続ける。2010 年東京音楽大学音楽教育学部卒業後、株式会社 LAVA International に入社。2015 年 1 月より現職。

学生へのメッセージ

私は LAVA に就職し、たくさんの仲間やお客さまと関われたことで人生が変わりました！目の前にいる人の幸せを考え働けること、「ありがとう」という感謝の言葉が溢れる社内、本当に素敵な場所です。身体を動かすことが好きな方、楽しく自分らしく働きたい方、ぜひ一緒に 1 人でも多くのお客さま、スタッフを幸せにしていきませんか？
一緒に働けることを楽しみにしています！

『フィットネス・スポーツ業界　合同リクルートフェア 2019』開催！

2018年 3月 13日（火）東京会場　TOC五反田メッセ　（最大 20社）
2018年 3月 17日（土）大阪会場　TKPガーデンシティ PREMIUM心斎橋　（最大 15社）
2018年 3月 27日（火）名古屋会場　TKPガーデンシティ PREMIUM名駅西口（最大 10社）

★詳細は随時更新中！　http://www.fitnessclub.jp/business/news/recruit/10914/
★スポーツ・健康ビジネスの就職ガイド「リクルートマガジン2019」2018年3月上旬発行予定
★リクルートフェア出展企業およびリクルートマガジン出向企業を募集いたします。
出展のご連絡、お問い合わせ　recuit@fitnessclub.jp　担当: 剱持・杉山

MY POLICY

フィットネス業界に生きる ビジネスパーソンのこだわりに迫る！

Writing & Photo
丸山寛 Hiroshi Maruyama
有限会社スポーツゲイト 取締役社長
プーマジャパン㈱ フィットネスアドバイザー
ショップジャパン フィットネスプログラムセクションアドバイザー
㈱ジェイアール東日本スポーツジェクサーフィットネスクラブ
プログラムアドバイザー
西武フィットネスクラブ スタジオアドバイザー
㈱東武スポーツ スタジオアドバイザー

残暑厳しい所沢での取材となった今回。大規模な駅ビル開発が進む西武新宿線所沢駅に程近い、Ｓｐａ＆ＳｐｏｒｔｓＥＭＩＮＯＷＡ西武フィットネスクラブ 所沢で「宜しくお願いします！」と、ひと際大きな声で迎えてくれたのは、今回のゲスト白田智之さんだ。白田さんは、大手フィットネスクラブの社員を経て、２０１６年12月より西武グループ企業である西武レクリエーション株式会社に入社した。そのタイミングで私も一緒に仕事をするようになったのだが、声の大きさ以上にこの人の存在感はこの会社にとって大きなものになっている。フィットネス業界歴は20年近くになり、お客様のみならずスタッフを引っ張るリーダーシップは持って生まれた天性のものなのかと思いきや、幼少期はいじめに遭うような内気な子供だったという。

「私、幼少期は肥満児だったんです」

肥満を揶揄されたりという事も多々あったというが、小学生から始めた野球が人生を一変させたという。

「野球を始めるようになってみるみる体型も変わり、脚も速くなったんですね。昔って脚が速いとモテたじゃないですか。人生最大のモテ期を迎えて性格も前向きになりました（笑）」

もしかするとこの体験がこの業界に入るきっかけとなっているのではないだろうか。中学でも野球に明け暮れる日々を過ごしていたというが、高校入学と同時に野球を辞め、山岳部に入部した。

「山岳部の練習はひたすら走ってばかりで、毎日10キロは走っていましたね」

なんとフルマラソンを走ったのも高校生の時だという。フルマラソンの厳しさは往々にして人生に置き換えられる。私も3度ほどフルマラソンを走った経験があるが、人生よりきついのではないかと思うほど過酷だった。そのフルマラソンを、人間形成が完成を迎えていない高校生が走るのだから、ここでもその後の人生観を左右するような、大きな影響を及ぼしたに違いない。

高校卒業後は、関西の雄〝立命館大学〟に進学。ここでも運動部に入部し、体を鍛える面白さに憑りつかれたという。

「大学では、競技カヌー部に入部しました。ここでウェイトトレーニングを本格的に行うようになったんですね。するとどんどん体つきが筋肉質になっていき、当時筋肉マッチョがこぞって着ていたワンサイズ小さいTシャツを着て、街を闊歩していました（笑）」

大学を卒業後、アルバイトという形で大手フィットネスクラブに入社し、その後正社員として現場指導からマネジメントまで、幅広く経験したという。

「埼玉、新潟、東京、千葉、茨城など各地で新店舗の立ち上げを経験させて頂き、店舗マネジメントと現場指導というプレーイングマネージャーとしてほぼ休みなくひたすら突っ走ってきましたが、全く苦痛ではありませんでした」

更に業務はこれだけではなく、大手プレコリオプログラムのトレーナー業務も行っていたというから驚きだ。

「私はバーベル系のトレーニングプログラムを担当していたのですが、当時このプログラムはオーストラリアでお勧めのフィットネスプログラムとして、水泳やジョギングと肩を並べるほど浸透しており、その効果も立証済みでしたので、このプログラムを多くの方に体験してもらい、そして多くのインストラクターに指導して欲しいという一心で、普及活動に力を注いでいました」

その後10年間この業務を行った後、前職を退社と同時にトレーナーを辞し、現在は西武レクリエーション株式会社が運営するフィットネスクラブ2店舗のスタジオ統括として奮闘している。

「西武という会社は、社員に対して本当にあたたかい会社だと思います。この時代ですから当たり前かもしれませんが、規律正しいという印象です。西武グループには『でかける人を、ほほえむ人へ。』というスローガンがあるんですが、まさに、西武フィットネスクラブを通じ、より健康になっていただき、充実した日々の生活を送ることで、多くの方が『ほほえむ人』になってほしいと思います。それが西武フィットネスクラブの大きなビジョンで、自身もその一員になれた喜びでいっぱいです。スタジオについて言えば、やれることはまだまだ山ほどあると思うので、スタッフと協力してもっとお客様に喜んでもらえるようなスタジオ作り、クラブ作りをできればと思っています」

白田さんとは、月例のミーティングやメール、電話で日々やり取りをさせて頂いているが、彼の仕事に対する感覚は経営者目線だと感じている。これまで各地で新店を立ち上げてきた経験からくるものだと思うが、そんな仕事

スタジオ統括として、日々の集客データ分析やプログラム作り、インストラクターとの折衝など、事務業務に時間を割かれることも多い。

彼が担当するトレーニング系プログラムは連日満員御礼の盛況ぶり。

所属クラブの前での一枚。彼の帰属意識の高さには本当に感心させられた。

スタジオ統括業務の他に、ジムでのトレーナー業務もこなす白田さん。

vol.13 GUEST

白田智之さん

tomoyuki hakuta

西武フィットネスクラブ　所沢
ジムトレーナー
スタジオプログラム統括

MY POLICY

なんとかなる

への取り組み方とは裏腹に起業には全く興味がないという。

「この業態での起業には全く興味がありません。もし起業をするなら、小さい喫茶店のマスターとかならやってみたいと思いますが（笑）、フィットネス業界ではまずないですね」

私が言うのも烏滸がましいが、彼なら起業したら絶対成功できると思うのだが彼の答えを聞いて納得できた。

「もっと多くの方にフィットネスの大切さや楽しさを知ってもらいたいという気持ちがあるからこそ、起業は考えていないんです。なぜなら、私が出来る事なんて正直限られていて、どれだけ頑張ろうと結果は知れています。ならば、大きな組織で大きなムーブメントを作り出し、点ではなく面単位でフィットネスの普及に尽力した方が、フィットネス人口を増やす近道だと考えているからです」

私は打算的なので、ビジネスとして捉えフィットネスマーケットが大きくなって欲しいと考えているが、白田さんの場合は純粋にフィットネスの素晴らしさを、多くの方に最速で浸透させるためには、どこで何をやるべきかを考えている。

最後にこの業界の課題と白田さんが考える解決策は何か聞いてみた。

「近年、マイクロジムや特化型の施設が多くオープンし、フィットネス業界としては、新しい波が来ていると感じます。ただ、これもまだまだ一部で、地方などはフィットネスクラブに通い運動するといった意識は薄いように思います。私の両親もそうですが、運動は健康に良いとわかってはいるものの、スポーツクラブに行ってまで運動をするという意識はないように思います。要するにフィットネスへの参加率は低いままなのが大きな課題であると考えます。これを改善するには、現在のようにマイクロジムがたくさんでき、西武のような総合クラブとともに、身近にフィットネスを始められる環境があることと、例えば学生時代にフィットネスの経験ができるなど教育の現場にフィットネスが入りこむ必要性を感じます。また地域のコミュニティなどに積極的に貢献し、フィットネスの重要性を発信し続ける必要があるとも思っています。最後にもう一つ。これまで以上に、より専門性の高い知識、技術がトレーナーには求められるようになったと思います。それに対して、スポーツクラブ側はそのようなトレーナー、インストラクターを提供できているかという問題です。人材の育成には、時間とお金がかかると思いますが、フィットネスの基本は『人』だと思いますので、ここをいかに効率的に育成できるかが課題であると思います。外部と提携して、研修のシステムを作るなど、大掛かりな取り組みは必要かなと思っています」

フィットネス業界をマクロとミクロの視点から、情熱を持って捉えることができる数少ない〝人財〟である白田さん。これからの活躍に大いに期待したいと思う。

こだわりの息抜き

カフェイン中毒だという白田さん。休日は、自宅近くのコーヒー豆屋さんでコーヒー豆を吟味し、淹れたてのコーヒーを飲む時が至福の時だという。
また、スニーカーと帽子を買い集めることも、息抜きになっているようだ。

＼今こそ／ AQUA! アクア！

ー「繰り返しの多さ」はアクアの特権ー

Profile **坪井啓子**
有限会社アクアブルーオヴティ取締役
各企業アクアアドバイザー、パーソナルトレーナー、WS講師、大学非常勤講師を務め、今年度に還暦を迎えながらも現場アクア指導にこだわり続ける。真の指導者は自らが熱心な実践者であり挑戦者であると考える。

vol 3 フィットネスとリハビリの架け橋

こんにちは。アクアインストラクターの坪井です。過日8月11日～13日の三日間にわたり神奈川県川崎市にある田園スイミングスクールを会場に、アクアダイナミックス研究所主催による【アクアセラピーシンポジウム2017】が開催されました。総勢25名の日本人講師と3名の外国人講師とで多くのクラスが編成されていました。

アクアビクス＝跳ねる（ぴょんぴょん）、スプラッシュ（バシャバシャ）のイメージ、ダイナミックな動きに水が湧き上がり、有酸素運動と筋トレを活発に繰り返すことができます。そしてその反面、温水や冷水、浮力や順応可変な抵抗を活かしてリハビリテーションにも最適と言われています。

元気な人へのフィットネスプログラムと故障してしまった人へのリハビリテーションプログラム、その中間としてあるのが「故障を避けるためのセラピープログラム」「病まないためのセラピープログラム」です。

以前の経験ですが、久しくプールでお見掛けしないメンバー様をお誘いした時のお応えが『もう少し年をとってからプールに行くね～』『スタジオで動けなくなったらプールに行くね～』でした。私の母の例ですが、年を重ねて動きが億劫になってからのプール運動は辛すぎてできませんでした。何故はつらつとしていた時から水中運動を薦めなかったのかが私の最大の反省点です。その想いがスタートになり、徐々にセラピープログラムに興味を持ちました。しかしながら「地味」「地道」な内容、冬季の「水温」などのマイナーな条件により、参加継続に理解を得るのが難しいことと、フィットネスクラブにおいての「集客査定」が、契約インストラクターとしてマイナープログラムへの挑戦を難しくする現実もあります。

私自身の経験からこの5年を費やして「元気な人々が、リハビリテーションに関わらず一生を終える」ためのプログラムを開発しています。

これらはフィットネスとリハビリの架け橋［ Bridging The Gap Between Hydro Rehab And Aqua Fit ］です。フィットネスクラブが、元気のある人々のためのプールエリアを展開し続けた結果が現在です。様々な要因があるのが現状です。

『今こそアクア！』なのです。パフォーマンスが上手で集客力のあるルーキーインストラクターさんがどんどんセラピージャンルに興味を持ち、リハビリテーション知識や解剖学的知識の長けたベテランインストラクターさんがワクワクするようなアクアダンスを繰り広げていくことがセラピープログラムの拡張を促せるのでしょう。多くの方々のチャレンジを期待したいです。

セラピープログラム講義では繰り返しの重要性「質量転化」をお伝えしました。

セラピープログラム実技では95bpmアクア「アイチダンス」をお伝えしました。

【インストラクターのための】

心と身体を磨くオススメ本

第27回

異端力

著＝町田宗鳳　祥伝社

今回のおすすめ本は、ある方から紹介を受けてすぐに購入して読んだ本です。紹介してくださった方は、この本を読んで、生き方や価値観が変わったということでした。多くの場合、「常識」という枠組みの中で生きていきますが、この本は「常識破り」な視点を持たせてくれる、そうして自分の可能性を見出していくきっかけになるのだと思います。私自身は、この本で紹介されている歴史上の人物ほどの「異端力」は全くありませんが、「型破りなこと」は大好きですし、「当たり前のことを疑ってみる」批判的な気持ちも時々ひょっこり顔を出すので、違和感なく、興味深く読み進んだ本です。

社会や組織や人間関係が停滞している時には、この本でいう通り、「常識」という壁を乗り越えない限り、歴史を変えることはできないし、新しい視点を持たずに、時代を動かしていくこともできないでしょう。今の日本の政治にしろ、各国々の将来にしろ、世界が向かう先は不透明なことばかりです。こういった時代こそ、実は「異端力」を持った人が現れやすい状況にもなっているようです。

さて、ちょっとフィットネスの世界で考えてみましょう。私が考えるにフィットネスや健康づくりにおいて「異端力」を発揮した時代が80年代かな？と思っています。空前のバブル景気とともに「フィットネス業界」の発展がありました。そのきっかけとなったのが、「エアロビクス」だったような気がします。それまでの運動の考え方に、ファッション性や、若い女性が多人数で一斉に動くことや、最新の音楽に合わせてリズミカルに体を動かし続けるスタイルは、まさしく「異端力」。一世を風靡したのです。この時もやはり、ブームが起こる中で、私の周りは「恥ずかしくないの？」「裸みたいな格好で…」「エロっぽい」…などなど批判的な意見をいう人が多く、インストラクターともなれば奇異な目で見られたこともあるくらいでした。まさしく「エアロビクス」は、運動スタイルとしては、「異端」そのものだったのです。

それから40年近い月日の中で、フィットネス業界や健康ビジネスの世界を切り開き、変えていくための「異端力」が今まさに求められているような気がします。「織田信長」「坂本龍馬」「スティーブ・ジョブス」…フィットネス業界に大きな変化を起こすための「異端力」は何？そして誰？

未来は、過去を学べとも、歴史を探れとも言われますね。自分の中の「異端力」磨くきっかけに読んでみてくださいね。

Profile 尾陰由美子
有限会社アクトスペース企画代表取締役
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
Studio five fにて、パーソナルセッションからセミグループレッスンまで指導中。機能改善体操の普及に邁進中！

マイクロジム成功の鍵

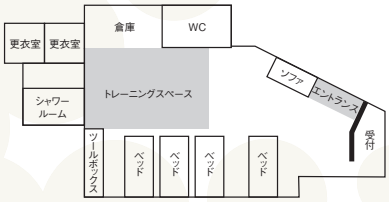
Key Factor of Success

vol.30

次世代トレーナーのロールモデルとなるマイクロジムオーナーを フェイスブック「スタジオ経営者コミュニティ」からシリーズでご紹介！

ネクサススポーツ整骨院 スタジオネスポ

設立年	平成29年8月1日
代表者名	朝倉正晃 柔道整復師、鍼灸師、ViPRインストラクター、TRXサスペンショントレーナー
所在地	愛媛県宇和島市吉田町東小路甲78-1
URL	http://www.nexus-sports.co.jp/
会員・料金システム	・マンツーマンレッスン 30分3000円、60分6000円 回数券10回 28,000円(30分) 58,000円(60分) ・デュエットレッスン（2名分）30分 5000円 60分 10,000円
スタッフ数	男3名　女1名
広さ・坪数	30坪
主なマシン使用ツール	トレッドミル、エアロバイク、パワーラック、TRX、ViPR、ケトルベル、ダンベル
開業資金と内訳	内外装5,500万円（貸テナント分も込み）医療機器・ベッド等 150万、トレーニング設備等150万



Q 開業するまでのトレーナーとしてのキャリア

5年前に鍼灸治療を主体とした「朝倉鍼灸整骨院」を開業しており、現在では二店舗運営しております。

Q 開業したきっかけを教えてください

3年ほど前から治療だけでなく、怪我や痛みの出ない身体作りのために、適切なトレーニングを提供する施設を作りたいと思ったことがきっかけです。

Q 開業して苦労したこと、これまでの失敗談を教えてください

今までフィットネス事業に携わったことがなかったため、様々なやり方のあるトレーニング方法から自分の求めているものを見つけたり、経営ノウハウ等を一から勉強することになり、非常に苦労しました。

Q 主なお客様層を教えてください

10代から90代の幅広い年齢層で、中心は30～50代です。女性の割合が6割と少し高いです。

Q 集客方法と継続して通ってもらうための工夫は？

ホームページやフェイスブック、紹介が主な集客方法です。特にホームページは分かりやすく工夫しました。継続して通って頂けるようにマナーや施設内の清掃はもちろん、豊富なトレーニングメニューを取り揃えております。

Q この立地にした理由を教えてください

現在運営している朝倉鍼灸整骨院 宇和島本院の前に土地を所有していたことと姿勢改善やスポーツパフォーマンス向上で来院される方が多く、ネクサススポーツ整骨院に誘導する形で、効率的な集客とスタッフを効率よく配置できると考えたためです。

Q やりがいを感じること、嬉しい事は何ですか？

猫背・肩こりの症状が改善されたり、シェイプアップメニューでクライアントの方と一緒に目標が達成された時です。スポーツパフォーマンス向上やリハビリメニューでは、身体の使い方を改善され、いい成績を残せたり、ケガが無くなったりした時にも嬉しいです。また治療後のアフターフォローの場が出来て嬉しいです。

Q 今後のビジョン、これからやりたいことは何ですか？

トレーニングは健康な身体を作るためにとても大切だとわかっていても、実施しない人や後回しにしてしまう人が多くいます。またトレーニングはしているけどやり方が間違っていたり、逆に痛めてしまったりして、パフォーマンスを落としてしまっている人もたくさんいますので、このような方達に本物のトレーニングの効果を実感してもらいたいです。今後は、施設内だけではなく、学生アスリート達へのトレーニング指導もしていき、一人でも多くの方にトレーニングの素晴らしさを伝えていきまたいです。

スタジオ経営者コミュニティ主宰
高橋順彦さんの取材後記

愛媛県宇和島市で鍼灸整骨院を5年運営し、3店舗となるこの施設で、痛みの根本解決の方法を提供するトレーニングをメインに提供する施設を作りたいと会社名「ネクサススポーツ」に変えるほどの意気込みの朝倉さん。その行動の原動力は「面白そう」「可能性を感じる」という好奇心とのこと。今後はさらに地元の方々に貢献するために体育協会等と提携して、より活動の幅を広げていきたいと語る朝倉さんの今後の活動が楽しみです。

Profile

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。

スタジオ経営者コミュニティ

マイクロジム・スタジオ経営者同士の情報交換ができます！下記のメンバー規定に該当する方は誰でも参加できます。①スタジオ・ジム経営者②スタッフを雇用しているまたは雇用したい方③守秘義務を守れる方

スタジオオーナー
朝倉正晃さんから
これから開業したい人へのメッセージ

「開業するってすごく大変そう」など色々不安に感じると思いますが「やってみたい」と思ったら、まずは、ジム開業の事例集を見ると非常に参考になります。理想とするスタイルで働いているトレーナーを見つけて指標にすることで、新たな目標が見つかり、一歩踏み出すきっかけになります。目標が決まったら、「なぜ開業したいと思ったのか？誰にどんなサービスを届けたいのか？」等の自分の想いを言葉にして、具体的にしていくところから始めて、プランが自分の中で明確になってきたら、何を準備すべきか計画をたてて、必要な準備を1つ1つ進めていきましょう。お店や事務所を借りる、一人で始める、仲間と一緒に始める、など目指すスタイルもそれぞれ。焦らずに自分のペースで準備を進めていきましょう。

Dai Uohara

魚原 大 の 世界への挑戦

本日の名言

All your dreams can come true
if you have the courage to pursue them.

追い求める勇気があれば、すべての夢はかなう。

by Walt Disney（ウォルト・ディズニー）

Profile 魚原 大

2000年某フィットネスクラブに入社。高齢者や障害を持っている方の機能改善、生活習慣病改善のプログラムに携わる。ベビーやキッズのスイミングコーチなども兼任し5年間勤務する。2007年・エアロビクス養成コースを卒業後フリーランスとなる。2009年・NEXTインストラクター・オブ・ザ・イヤー受賞。国内や海外でもプレゼンターを務める。FIC代表・健康運動指導士・JAFA／ADI・障害者スポーツ指導員・リトモスオフィシャルトレーナー

皆さんこんにちは！
早いものでもう10月
今年も残り3ヵ月となりました。

弊社株式会社D-Revolutionsは第4期を迎え弊社サロンbestyleは3年目を迎え2017年9月1日にはbestyle2号店をオープンさせていただく事となりました。

残りの3ヵ月も怪我無く健康に過ごせるように基本的な『栄養・休養・運動』バランスを大事にし過ごしていきます。

本日の名言
All your dreams can come true if you have the courage to pursue them.
追い求める勇気があれば、
すべての夢はかなう。

世界中の誰もが知っているミッキーマウスの産みの親ウォルト・ディズニーの名言です。

『夢』を見る事により理想がうまれ、理想があれば実行し、実行する事により成功に繋がります。

やはり『夢』を持つことは重要。

そして最も大事なのは、その『夢』を追い求める勇気と、追い続ける継続力が最重要です。

成功へのプロセスなんて私にはわかりませんが、私の周りの方々は様々なプロセスを受け止め、前向きに行動し、楽しんでいます。自然と上記のルーティンが生まれている人が多いのです。

『なりたい自分』になるために『夢』を持つ。そして、その『夢』は考えるモノではなく自然と生まれてくるモノ。

幼少の頃に無我夢中で遊んでいた時のアノ頃のように『夢』を追い続けたいと思う37歳の秋でした（笑）。

先月に入社式を行いました。
現在は社員3名、スタッフが12名。
これからも皆で協力し『夢』を追い続けていきます。

入社式　水越・西後・小西

bestyle2号店　大阪ドームシティー店

NEXT 11月号特集予告

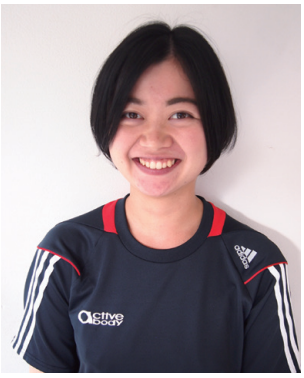
特集 ヘルスケアとしてのフィットネス（仮）

ヘルスケアの分野で、フィットネス指導やコンテンツのニーズが高まっています。
新ヘルスケア産業とは、医療や介護から高齢者の住まい、病気予防、未病改善、健康増進などまでをひと続きの分野とし、さまざまなサービスを担うサービス産業と、そのようなサービスで使われる用具や食品などの製造業を含む産業とされています。
ウェアラブルやアプリの開発が進む中、「ヘルスケア」「フィットネス」といったワードが改めて注目を集める中、フィットネス業界に携わるトレーナー・インストラクターとして何ができるのか。ヘルスケアの分野で活躍するトレーナー・インストラクターに話を訊きます。

NEXT Fitness Job 広告掲載のご案内
お申込締日　10月6日
誌面校了日　10月11日
FitnessJob掲載期間
9月25日以降ご希望日～11月24日まで
※10月6日（金）までのお申込が、ご掲載条件となります。

株式会社クラブビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841 FAX:03-3770-8744 e-mail:info@fitnessclub.jp

トレーニング指導者 Interview



齊藤 菜々 さん
NANA SAITO

株式会社 active body 所属
JATI 東北支部委員
中学生、高校生のバレーボールのチームトレーナーを務めるほか、女性向け運動美容サロンシャンパレスにて、パーソナルトレーニング指導、仙台リゾート＆スポーツ専門学校の非常勤講師として、学生への指導に従事する。
JATI-ATI

寄り添いながら 正しい知識と指導をしていきたい

「トレーニング指導者として、目の前の選手やクライアントに対し、適切なタイミングに正しい知識を伝え続けられるようになりたいと思う」

こう語るのは現在、JATI東北支部委員として活躍する齊藤菜々さん。現在は女性向けの運動美容サロンにおいてパーソナルトレーニング指導を行ない、クライアントの健康増進やダイエット指導をする傍ら、母校である仙台リゾート＆スポーツ専門学校において非常勤講師として実技指導と学生トレーナーへの指導を行なっている。

小学生の時から身長が173センチあった齊藤さんは、学生時代にはソフトテニス部に所属していた。体格に恵まれていたことで適性のありそうなスポーツをいくつも勧められていたというが、順風満帆ではなかったと話す。

「身長が中学校時代に止まったときに、身体が思うように動かなくなって、当時はなぜ動かないのか全くわからないまま続けていました。ただ、人よりもリーチが長い分、その場では強いボールを打ち返すことができるので、過度な期待を背負いながら痛みに耐えて、でも、ものすごく悩んでいました。今思うと、トレーニングにおける知識は全くありませんでした」

そういった経験もあり、漠然と「将来はスポーツに関わる仕事をしたい」という思いを抱き、夢をかなえるため進学し、トレーニング指導者として活躍するためJATIの資格を取った。

「現在指導している学生の中にも思うように動けないとか、大柄なのに人よりも筋力が足りないといった成長過程での悩みを抱えながら部活動をする学生がいます。知識をつけた今だからこそ、学生たちのスポーツ選手としての将来のために、自分の身体の状態を知り、競技をするうえで強い身体を作っていくよう指導をしていかなければならないと思います。けして根性論を押し付けるのではなく、その子たちに適切な時期に正しい知識と指導をして目標達成のために共に歩んでいけるような指導をしていきたいですね」

日本のトレーニング指導者資格 JATI-ATI

JATI認定トレーニング指導者（JATI-ATI）は、一般人からトップアスリートまで、あらゆる対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家です。

➡会員専用名刺

➡講習会の模様

JATI認定資格の種類と構成

最上級資格
特別上級トレーニング指導者
JATI-SATI

上級資格
上級トレーニング指導者
JATI-AATI

基礎資格
トレーニング指導者
JATI-ATI

資格保有者の主な職業

■競技力スポーツ分野
・プロ・社会人チームのトレーニング指導者
・学校部活動のトレーニング指導者　など
■フィットネス分野
・フィットネスクラブの指導者
・パーソナルトレーナー　など

主な会員メリット

・協会誌『JATI Express』（年6回発行）、協会ニュースを定期的に受け取ることができます
・公式ウエブサイトと連動した会員専用ページを利用できます
・指導者としての活動の場を広げ就業機会を増やすための情報提供や支援が受けられます
・JATIが開催する研修交流会・セミナー・ワークショップ・講習会等の催事への参加費が、会員価格となります
・テキストをはじめとした本協会発行書籍等の出版物の購入において、会員価格が適用されます
・会員専用名刺の注文ができます
・「トレーニング指導者のための保険」（所得保障保険・賠償責任保険）に団体加入できます
・弁護士の相談・紹介サービスを受けられます
・自身のトレーニング目的で株式会社THINKフィットネス直営ゴールドジム及びスポーツクラブNASを利用する際に特別割引価格が適用されます

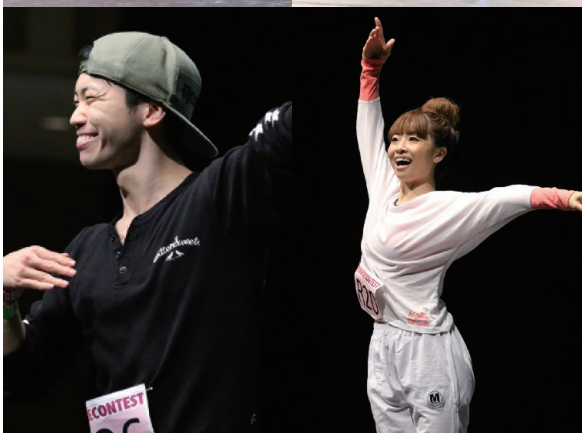
お問合せ
特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会　東京都港区麻布台3-5-5-907
TEL: 03-6277-7712　FAX: 03-6277-7713　E-mail: info@jati.jp　オフィシャルサイト: http://www.jati.jp/

ルーキーコンテスト日本大会に参加してパリ大会に行こう!

NEXT ルーキーコンテスト

ROOKIE CONTEST

2017年
11月12日(日)
品川インターシティ
ホールにて



ROOKIE CONTESTってどんなことをするの??

当日のスケジュール

一次審査

今回のリードは世界で活躍するインターナショナルプレゼンターのフォーミンさん。90分間のエアロビクスマラソンで審査します。審査はもちろん、魅力あふれるレッスンをお楽しみいただけます。

注目 世界最高峰のダンスエアロビクス文化を誇るフランス。そのトッププレゼンターのレッスンを堪能いただけます。

二次審査

一次審査で選ばれたインストラクター12名が1人10分ずつリードをとります。約2時間にわたるレッスンが行われ、ファン部門を含む全エントリー者が出入り自由。アマチュア部門の二次審査は指定された時間に行われます。

※ステップのレッスンは定員100名。譲り合いながらご参加ください。

注目 二次審査からはステップ審査も追加されます。審査方法は動作スキルだけでなく、コリオの展開やコミュニケーションスキルまで総合的に行います。

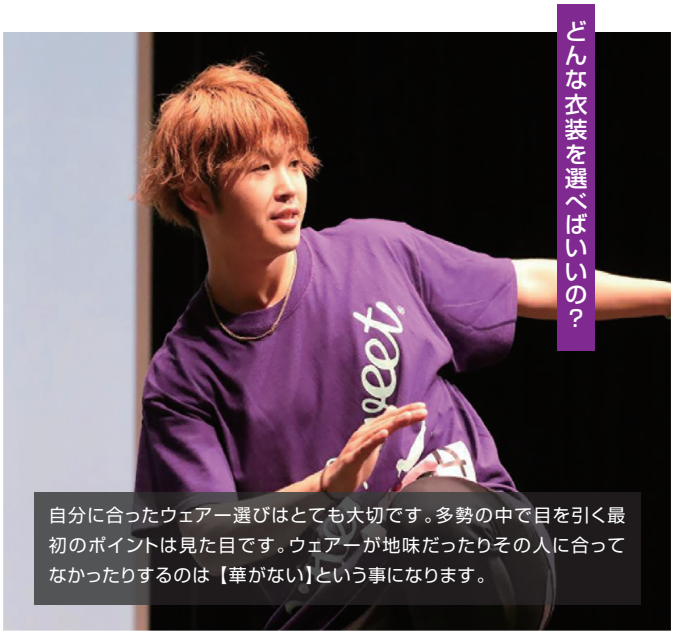
最終審査

二次審査を勝ち抜いたインストラクター5名による1人20分のリード。世界大会への切符を得るため、ファイナル会場の空気は緊張感がありながらも、レッスンを楽しむ人で溢れます。アマチュア部門の審査は指定された時間に行われます。

注目 ルーキー部門の優勝者は2018年にフランスで開催されるルーキー世界大会にご招待!さらに二次審査・最終審査に出場された方の中から、協賛企業特別賞が選ばれます。自分らしさを表現してください!

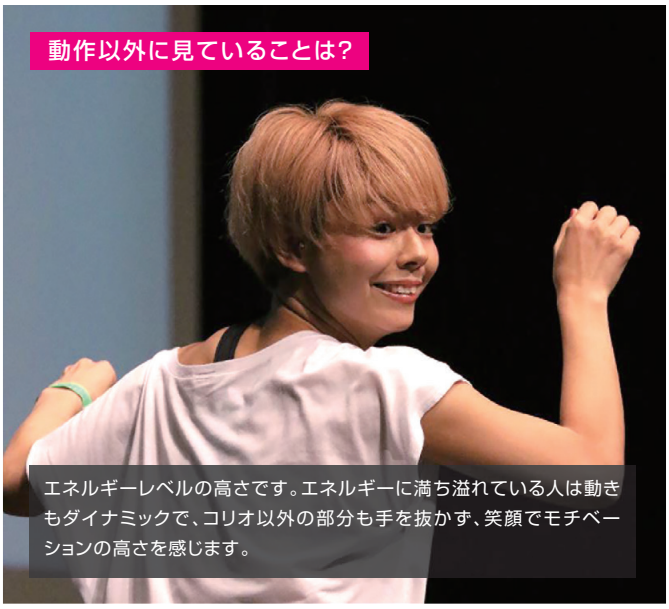
ROOKIE CONTEST審査員に訊いた！ 評価・採点のPOINT！！

どんな衣装を選べばいいの？



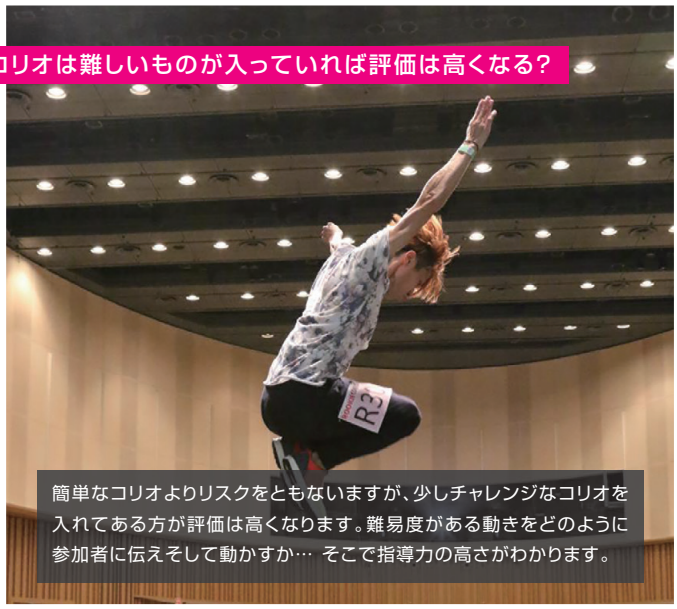
自分に合ったウェアー選びはとても大切です。多勢の中で目を引く最初のポイントは見た目です。ウェアーが地味だったりその人に合ってなかったりするのは【華がない】という事になります。

動作以外に見ていることは？



エネルギーレベルの高さです。エネルギーに満ち溢れている人は動きもダイナミックで、コリオ以外の部分も手を抜かず、笑顔でモチベーションの高さを感じます。

コリオは難しいものが入っていれば評価は高くなる？



簡単なコリオよりリスクをともないますが、少しチャレンジなコリオを入れてある方が評価は高くなります。難易度がある動きをどのように参加者に伝えそして動かすか… そこで指導力の高さがわかります。

ステージの上で意識することは？

リードをとっている時に、曲に特徴的な音が使われていたり、誰もが知っている音楽がかかった時に、その音や曲を活用し瞬時にコリオではない動きをつけられる遊べる余裕が欲しいです。『Play with music』とよく言うのですが、音楽と一緒に遊ぶ余裕を持つといいです。

質問回答者
ROOKIE CONTEST審査員
竹ケ原佳苗さん

コンテスト開催前にやっておくといいことは？

1次審査では、とにかく動作スキルと巧緻性の高さを求められますから、色んな動きになれておくといいでしょう。2次審査からはリードになりますが、ノンバーバルですので、普段のレッスンからボディキューを意識して取り組んでみると良いでしょう。対面リードは、参加者の状況を見て背面になるタイミングもとても大切です。こういった点を予め想定しておきましょう!

大人気!!アナスタシア（Japan Fit プレゼンター）特別ワークショップ開催!!

開催日

10月26日（木）

会場／渋谷ミッション 906 スタジオ
時間／12:30〜17:30
受講費／8,000円

内容

1.コリオの作り方
2.身体の使い方、コントロール
3.パフォーマンスと個々のスタイルなど
その他ステージでのパフォーマンスはもちろんですが、イベントやレギュラーレッスンにも生かす事の出来る内容となっています。
*インストラクター対象。一般の方は受講いただけません。

お申し込み

株式会社 TAKE-G
竹ヶ原 佳苗
kt1107@i.softbank.jp

Special Guest

世界で活躍する
インターナショナルプレゼンター
フォーミン
(Alexander Formin)さん!
レッスンはもちろん
その魅力もご堪能ください!!

審査員

世界のフィットネスやエアロ・ステップ両方の指導に理解の深いトップインストラクターが厳正に審査にあたります

竹ヶ原佳苗

三浦栄起

金子智恵

奈蔵和香

北川健太

駒沢悟

高山英士

菊本晃司

審査項目

二次審査、最終審査は、下記の項目の合計得点で順位が決まります

■クラス構成
・全体のクラスの構成(ブロック数とその内容)

■指導スキル
○コリオのリードスキル
・途中で繋ぎの無駄なステップが入っていないか
・ブロックの繋げ方と全体の流れ
・1ヶ所にとどまって指導をしていないか
○キューイング
・バーバルキューの内容とタイミング
・ノンバーバルキューの明確さ
○曲の使い方
・32カウントの始まりを正確に捉えているか
・曲調を活かしてクラスの雰囲気を盛り上げられているか

■コミュニケーションスキル
○パーソナリティと将来性
・カリスマ性、表情と笑顔
○コミュニケーション
・参加者に声をかけ、ダイレクトな反応が得られているか
○スタイル
・手をしっかりと伸ばし、大きく動けているか
・動きにエネルギーが感じられるか

Schedule

※スケジュールは予定です。時間が若干変更になる場合があります。

10:30 受付スタート

11:15〜12:45 一次審査
海外プレゼンターによる90分間のエアロビクスマラソン
笑顔と動作スキルなど、自身が持つ魅力と華で勝負!

13:15 一次審査結果発表
ルーキー部門12名、アマチュア部門20名が通過!
一次審査通過者には、特製T勝ち抜けシャツを授与

14:00〜16:15 二次審査
ルーキー部門1人10分のリード審査
一次審査通過者12名が、プレゼンターとしての力量をアピール! 指定の人気CDの楽曲が使われます。
※指定時間帯に、アマチュア部門の二次審査あり

Mashup Mania 16
商品番号:YES12612

Latin Flavor
商品番号:EFF5072

fitness music

次号11月号で発表!!

16:30 二次審査結果発表

17:00〜19:00 最終審査
ルーキー部門1人20分のリード審査
クラス構成、指導スキル、コミュニケーションスキルで勝負
※指定時間帯に、アマチュア部門の最終審査あり!

19:15 表彰式

ルーキー部門優勝者2018年の
ルーキーコンテスト世界大会にご招待!

Special Chance!

ROOKIE CONTEST2017ルーキー部門優勝者はJAPAN FIT 2018のプレゼンターとしてインターナショナルプレゼンターとステージを共にできます!

ルーキーコンテスト2017優勝者は、2018年10月に開催が予定されている人気ダンスフィットネスイベント「JAPAN FIT 2018」プレゼンターとしてステージに立つことができます。 JAPAN FITは、毎年世界の人気プレゼンターを招き、2日間で延べ約1,000人のダンスエアロビクス愛好者が集結する日本最大級のイベントです。コンテストに優勝することで、日本でも大きな舞台にデビューできます。ルーキーコンテストに挑戦して、このチャンスを手に入れよう!!

JAPAN FIT 公式ページ
http://japanfit.jp/

ROOKIE CONTEST エントリー受付中!

ルーキーコンテスト2017優勝は誰の手に?!

平 隆晶

インストラクター歴／9年目
長崎県
BitterSweet契約インストラクター
今年でラストルーキー。悔いのないように楽しみます。
よろしくお願いします

小林 実登

インストラクター歴／4年
長野県
JTB契約ライダー
ルーキーコンテスト2016準優勝。昨年の自分を超えられるよう頑張ります!まずは一次突破を目指します!

大城戸 美香

インストラクター歴／10年
熊本県
LA BODY契約ライダー
最後の年です。すべてぶつけます。ぜひ見届けてください。

長谷 朋

インストラクター歴／2年
鳥取県
様々な事を吸収できるよう、いざ東京へ!

合田貴喜

インストラクター歴／3年
北海道
初挑戦です!学生からの夢だったルーキーコンテスト。この挑戦が北海道を盛り上げるパワーとなるように挑みます!!

池野鷹

インストラクター歴／4年
滋賀県
JTB契約ライダー
熱い思いは誰にも負けません!応援よろしくお願いします!!

織田卓志

インストラクター歴／4年
愛媛県
全力で戦います!
まずは予選突破!
応援よろしくお願い致します!

小室麻衣子

インストラクター歴／1年
岡山県
bittersweet所属
全身全霊で挑みます!!

2017年11月12日(日) 場所:品川インターシティホールにて

詳細・申込方法は、ルーキーコンテスト公式ページへ

PC、スマホ、ケータイからお申込ください

http://www.fitnessrookie.jp

ルーキーコンテスト 検索

携帯からも申込可能

参加申込・お問合せ

NEXTルーキーコンテスト TEL.03-5459-2841

e-mail: info@fitnessclub.jp

※お申込後の参加費の払い戻し、参加者の名義譲渡、部門の変更はできませんのであらかじめご了承下さい。
※パリ本大会は2018年に開催されます。

参加部門・料金

●インストラクター(ルーキー)部門 ▶ 9,000円(税別)
30歳以下でエアロビクスとステップ両方の指導ができる方
優勝者は2018年のルーキーコンテスト世界大会に出場できます(招待)

●アマチュア部門 ▶ 8,000円(税別)
普段エアロビクスとステップのレッスンを受けている方。優勝者には豪華景品が贈られます。

●ファン部門 ▶ 8,000円(税別)
審査対象外の部門なので、初めて参加する方や審査が苦手な方、マイペースで楽しみたい方、ルーキーやプロの応援をしたい方におすすめです。二次審査以降のレッスンが受け放題です。

●見学 ▶ 2,000円(税別)
会場の応援エリアで、ご見学いただけます

詳細・申込は www.fitnessrookie.jp

主催:月刊NEXT(株式会社クラブビジネスジャパン) 企画・運営:ルーキー事務局、株式会社TAKE-G、株式会社カリテス

協賛企業・後援企業募集中!(問 03-5459-2841)

主催 NEXT 月刊[ネクスト] 企画・運営:ルーキー事務局 TAKE-G charites 特別協賛 BRAVO GROUP RADICAL FITNESS フィットネス市場 Fitness Ichiba

協賛・後援企業様募集中!

ひと.とき.輝く TOKYU SPORTS OASIS information

東急スポーツオアシス インストラクター オーディション開催

2018年春オープン予定の『相模原店』、同年夏オープン予定の『習志野店』の担当ができる方も大募集!

オーディション日時

OASIS 広島店

日程 2017年
11月6日(月)
(a)11:00～12:30
(b)15:00～16:30

OASIS もりのみや店

日程 2017年
11月7日(火)
(a)10:00～11:30
(b)12:00～13:30
(c)15:00～16:30
(d)17:00～18:30

OASIS 南大沢店・赤塚店

日程 2017年
11月15日(水)
(a)10:00～11:30
(b)12:00～13:30
(c)15:00～16:30
(d)17:00～18:30
(e)19:00～20:30

募集職種 インストラクター
★夜・土日担当できる方、審査・採用優先
★エアロ中上級クラス・アクア・HOTヨガ　指導可能可能者、審査・採用優遇

ジャンル オールジャンル

待遇 曜日手当あり、交通費全額支給、福利厚生充実
※社内規定あり

指導開始日 2017年10月～(7月～)

応募方法 1.オアシスコネクトフレンズ登録→採用から申込み
https://connect.sportsoasis.co.jp
※Google Chromeより上記URLをコピーしご登録ください
※オアシスフレンズに登録方法
必要要項を入力→メール受信しパスワード入力→属性チェック（インストラクター）→活動希望店舗チェック→同意チェック→登録→ログイン→採用ボタン

審査方法
・1次審査　エントリー審査
※オアシスコネクトにて申し込み・コネクトフレンズ登録必須
※1次審査の結果は応募締切より一週間以内にご連絡致します。（開催2週間前を目途）
※2次審査詳細は1次合格通知時に時間・内容もあわせてお知らせ致します。
・2次審査　実技指導発表
※オーディションフィー1500円　コネクトにてクレジット決済or口座振込み

応募締切 首都圏・近畿・広島　2017年10月15日(日) 当日18：00まで

オーディションに関するお問合せ
株式会社東急スポーツオアシス
03-5413-5829（平日10:00～17:00）
HP:http://www.sportsoasis.co.jp/co/instructor/seminar/
担当　松浦・玉田(東急スポーツオアシスグループエクササイズ企画)

※表示価格は全て税抜価格です

女性ハードトレーニー向けアイテム特集

フィットネス市場
Fitness Ichiba

高重量・高負荷トレーニングにはトレーニングギアが必要不可欠！
最近増えつつある、女性用のアイテムを集めました。

WEAR

Bombshell SPORTSWEAR

ソックレギンスの先駆け的ブランド。
人気のニーハイレギンス再入荷。

SHOES

ALTRA ZERO DROP® FOOTWEAR

HIIT XT ¥13,200
（HIIT/クロスフィット用）

KING MT ¥17,000
（スパルタンレース用）

INOV8

F-LITE ¥14,000
（ウエイトトレーニング用）

FAST LIFT ¥19,000
（ウエイトリフティング用）

GEAR

nao's Training Diary ¥417
女子フィジーク大澤直子選手プロデュース。
自由度が高い女性向けトレーニングノート。

BlenderBottle
スポーツミキサーS ¥1,800
ドリンクボトル、シェイカーとしても
使いやすい600ml。

バイオニック
トレーニンググローブ ¥5,000
解剖学に基づき配置されたパッドで、
少ない力でもしっかりとグリップ

プレミアーゼ（60カプセル） ¥7,500
栄養を吸収できるコンディションを保つ酵素サプリ。
プロテインでお腹を壊しがちな方に。

Harbinger
レディーストレーニングベルト

VERSA GRIPPS
ヴァーサグリップ フィット

FIT FOUR
グリッパーグローブ

WAIST SHAPRE

ANN CHERY®
ALWAYS THE BEST

くびれを作るボディメイク系競技選手御用達のウエストシェイパー＆コルセット

フィットネス用

ベルトタイプ

フィットネス用（カモ）

ジッパータイプ

フィットネス用（ベスト）

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

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

2018年 初夏 茨城県竜ケ崎市に

フィットネスクラブ と 温浴施設（天然温泉） が融合した施設

fitness & spa AXIA オープン！

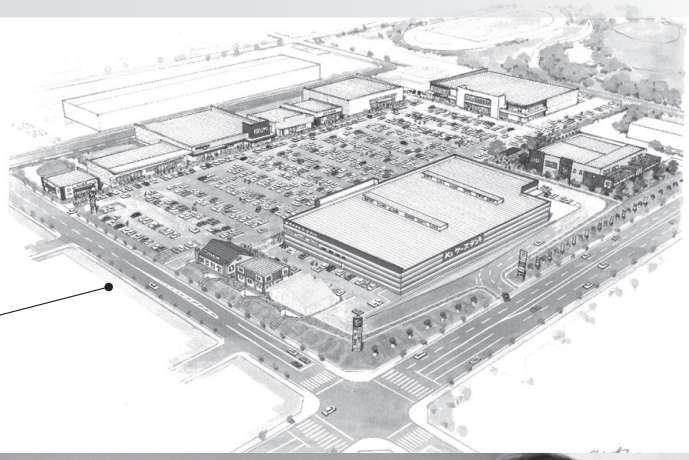
オープニングフリーインストラクター大募集！
インストラクターオーディション開催

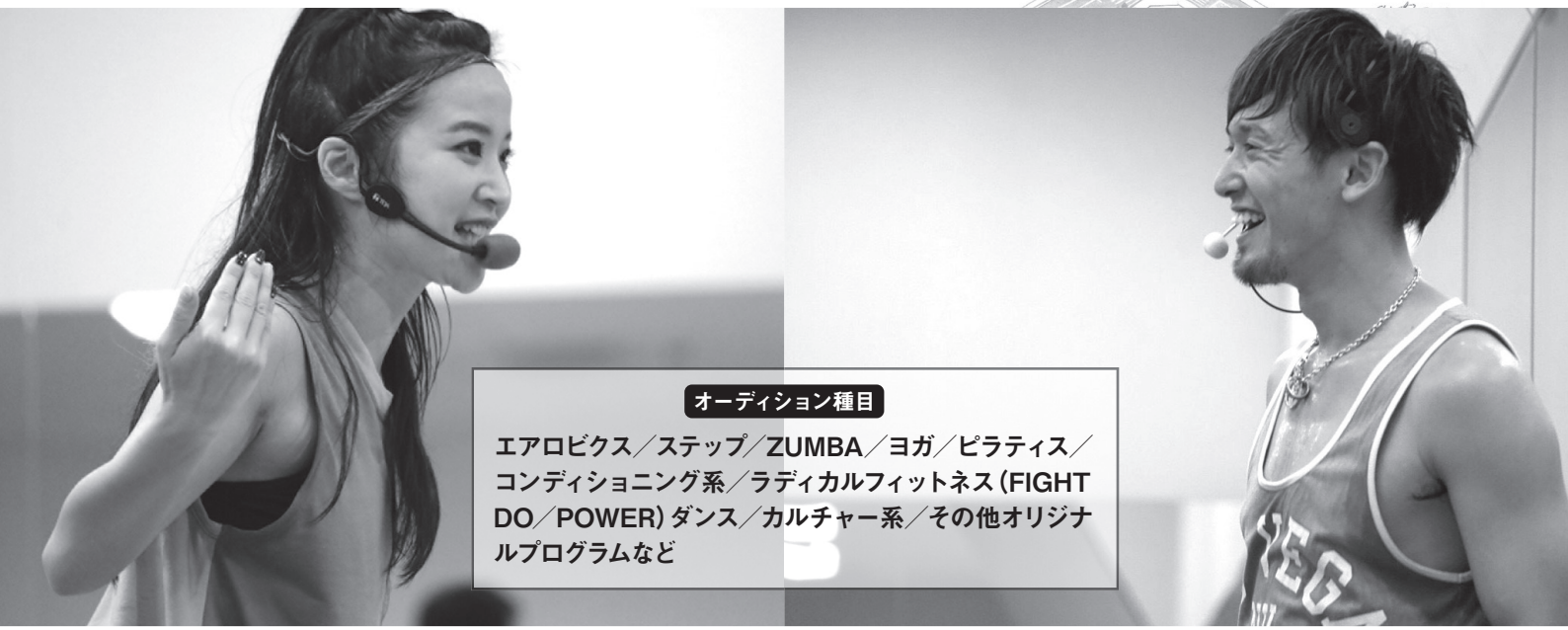
Access

最寄の竜ヶ崎駅まで東京から電車でアクセス可能！

・取手駅→約20分・柏駅→約30分・松戸駅→約35分
・北千住駅→約50分・新松戸駅→約50分・上野駅→約60分
・南越谷駅→約60分・池袋駅→約80分
東京・千葉・埼玉方面からのご応募も大歓迎！

**Fitness & spa AXIAはスタジオ2面で
様々なプログラムを展開！
ジムエリアでは、最新のマシンを完備！
温浴施設が併設ですので、天然温泉やスパも充実！**





オーディション種目

エアロビクス／ステップ／ZUMBA／ヨガ／ピラティス／コンディショニング系／ラディカルフィットネス（FIGHT DO／POWER）ダンス／カルチャー系／その他オリジナルプログラムなど

オーディション日時 **11月19日（日）** 1部／10:00～ 2部／13:00～ 3部／17:00～
スタジオREV（JR「取手駅」より徒歩6分） http://studio-rev.nrt/

募集業種 スタジオインストラクター　**雇用形態** 業務委託契約（フリー）

待遇 交通費支給／車通勤可能／施設利用無料　**応募資格** 18歳以上で各種インストラクター経験者・各種養成コース卒業見込みの方

勤務地 Fitness & spa AXIA（茨城県竜ケ崎市中里2-1-2）

採用までの流れ ①11月19日（日）オーディションを開催 ②12月末までに合否通知 ③2018年1月中に雇用契約

レッスンフィー 面談の上決定　**応募方法** FitnessJobよりご応募ください。担当者より折り返しご連絡いたします。

▶ AXIA ▶ http://fitnessjob.jp/job5151/

こちらより
ご応募いただけます。

AXIA 株式会社アクシア
株式会社アクシア オーディション窓口 080-4001-9736

さあ、次の自分へ！

NEXT

2017.October

応援します！
スキルアップ

求人特集

養成 情報

スポーツの秋！フィットネスの秋！！
好きなことを仕事にしたい方・スキルを活かして働きたい方注目の求人情報多数掲載！
スキルが身に着く養成講座もお見逃しなく！！

「NEXT」と連動した求人・養成サイト「FitnessJob」も併せてご活用ください。

ROOKIE CONTEST特集には、フリーインストラクター必見の情報も満載です。

P48～ 求人　P55～ 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

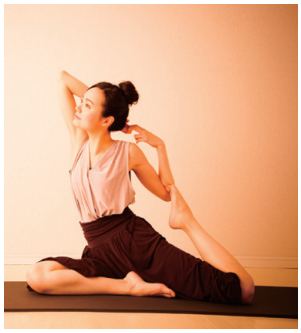
求人 全国

SDフィットネス

支配人候補 / 正社員インストラクターを大募集！

レズミルズ、ホットヨガプログラムなどのスタジオインストラクター経験者歓迎 !!

仕事内容　店舗運営スタッフ、トレーナー業務、インストラクター業務
勤務地　札幌市、青森市、秋田市、郡山市、銚子市、可児市、桑名市、津市、福知山市、北九州市など、全国13店舗
勤務時間　9:00～23:00（8時間勤務／シフト制）　※店舗状況により異なる
月間160時間～177時間（フレックス勤務）
休日・休暇　年間休日104日～（年次有給休暇、慶弔休暇などの特別休暇あり）
給与　・経験、能力を考慮の上、当社規定により決定
・地域手当・通勤手当・家族手当・社員形態により異なる
待遇　昇給年1回（6月）、賞与（成果報酬　最大年2回）
厚生年金制度、社会保険制度、退職金制度など
応募資格　人を喜ばせることが好きで、人の役に立つ仕事がしたい方
エクササイズ習慣を持っている方、喫煙習慣の無い方
応募方法　Fitness Jobよりご応募ください。



お客様が望む成果を達成できるように
お手伝いできるスタッフを募集します。
全国転勤可能な方、地域限定で働きたい方、
トレーナーとして活躍したい方、それぞれが活躍できる
フィールドがあります！

SDエンターテイメント株式会社 フィットネス事業部　〒060-0063北海道札幌市中央区南三条西1-8 HP:http://www.sd-fit.jp

求人 東京・神奈川・埼玉

studio yōggy

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
モットーに全国で22店舗を展開。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
11/17（金）	13:00-17:30	スタジオ・ヨギー新宿WEST	10/31（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
11/20（月）	14:30-17:00	スタジオ・ヨギー新宿WEST	11/1（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、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　スタジオ・ヨギーTOKYO（有楽町）、銀座、中目黒、渋谷、新宿EAST、新宿WEST、神楽坂、池袋、北千住、丸井錦糸町、町田、大宮、川崎、横浜、湘南藤沢。または近隣の取引先オフィスなど。

※詳しい内容は右記の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
〒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 東京

『ホットヨガスタジオ LAVA』『FEEL CYCLE』『jump one』――。
これまで美容と健康をコンセプトに20以上の事業を生み出し、ヒットコンテンツへと成長させてきた当社。そんな私たちが今回、社内期待度No.1の新ブランドを世の中へ送り出します。ヨーロッパで開発された新たなフィットネスツールを利用した新感覚フィットネス。世界が注目する最新フィットネスの1号店が、ついに今秋銀座にオープン。

常識を覆す全世界注目のワークアウト！

日本初上陸

［正社員］国内１号店が銀座にオープン！

立ち上げ インストラクター募集！

仕事内容 レッスンの実施、お客様のご案内、店舗運営
応募資格 選考は人物・ポテンシャル重視の採用です！これまでの経験や雇用形態、学歴、ブランクは一切問いません。
雇用形態 正社員　※試用期間（3ヶ月）あり。
勤務地 東京都中央区銀座一丁目
東京メトロ有楽町線「銀座一丁目駅」徒歩2分
東京メトロ銀座線「京橋駅」徒歩3分
勤務時間 7:00～23:00（シフト制・実働8時間）
給与 月給23万円～50万円（※一律地域手当含む）
※経験・能力・年齢により決定。
※試用期間中は月給20万。
休日休暇 週休2日制（月8日～10日／シフト制）、年末年始休暇、慶弔休暇、有給休暇、リフレッシュ休暇、産休・育休
福利厚生・待遇 昇給年1回、決算賞与、交通費全額支給、各種社会保険完備、子ども手当、保育手当、時間外手当、保養所、産休・育休制度、社内常駐マッサージサービス有
応募方法 Fitness Jobよりご応募ください。
応募後、メールまたは電話でご連絡をさせて頂きます。

Venture Bank **株式会社ベンチャーバンク**
本社：東京都港区北青山 1-2-3　青山ビル 11F
03-6386-3378(平日 10：00 ～ 18：00)

求人 東京

『ディーバスポーツクラブ』クラブ運営スタッフ

ジム.スタジオ/スイミング/フロントスタッフ大募集!!

新世代のディーバをめざし、チャレンジ精神あるスタッフを大募集！
私たちは人と人とのふれあいを大切にする
“ハイタッチ” なコミュニケーションを基本としています。

募集職種　ジム.スタジオ/スイミング/フロントスタッフ
仕事内容　【スタッフ】スイミング／ジム・スタジオ運動指導、フロント接客業務他
【チーフ】スイミング／ジム・スタジオ指導管理、フロント業務管理、スタッフ管理他
募集人員　若干名
勤務地　東京都世田谷区
勤務時間　変形労働シフト制（実働8時間）9:00～23:00
休日・休暇　月8～11日（シフト制）夏季・冬季、有給、特別休暇
給与　【スタッフ】月給200,000円～
【チーフ】月給270,000円～
*経験・能力・実績に応じて考慮の上、当社規定により優遇。
待遇　【正社員】昇給1・賞与2回・退職金制度
【正社員・契約社員】交通費3万円まで支給・社会保険完備
応募資格　【スタッフ】スイミング指導/運動指導経験者、フロント業務経験者
*未経験者可（研修制度あり）
【チーフ】スポーツクラブでのチーフ経験者、スイミングスクール指導管理経験者
研修制度　あり
応募方法　FitnessJobよりご応募ください。
◎採用までの流れ
① FitnessJobご応募後、採用担当者よりご連絡いたします。
② 履歴書(写真貼付)と職務経歴書(書式自由)をご郵送ください。
③ ②の審査のうえ、面接を行います。
※応募書類は返却いたしませんので、予めご了承ください。

DIVA SPORTS CLUB

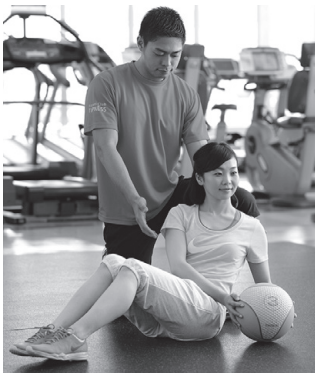
五光株式会社　〒154-0015　東京都世田谷区桜新町2-10-7　ウエルネス事業部
担当:採用係　TEL:03-3420-0505　E-mail:gokoh@estate.ocn.ne.jp

求人 全国

ティップネス各店舗でパーソナルトレーナー募集!

★オーダーメイドのトレーニングで、お客様の目標達成をサポート
★実務未経験でもOK!資格を活かしてティップネスでトレーナーデビュー!
★報酬は売上の最大85%※年収800万円以上も可能です。
☆ティップ. クロスTOKYO渋谷でも募集受付中

募集職種 トレーナー
仕事内容 パーソナルトレーニング指導
加圧トレーニング指導
募集人員 各店舗ごと数名予定
勤務地 ティップネス各店舗(東京・神奈川・埼玉・千葉・群馬・静岡・愛知・大阪・兵庫)、ティップ.クロス渋谷※ティップ.クロスTOKYO、新宿、池袋およびティップネス丸の内スタイルは募集しておりません。
給与 売上歩合制70〜85%(半年毎に見直しを行います)※料金設定は店舗とご相談の上、決定となります。
応募資格 パーソナルトレーナー資格保有者および賠償責任保険加入されている方
応募方法 履歴書(写真貼付)の上、経歴、活動希望店舗上位3店、活動曜日・活動時間を明記し、パーソナル資格と賠償責任保険証書写しを同封しご郵送ください。担当者より面接日の連絡をいたします。



カテゴリー	認定団体	認定資格
ジム パーソナル	NATA	ATC
	ACSM	HFS
	NSCA	CSCS/CPT
	NESTA	PFT
	NSPA	CPT
	AFAA	PFT/PT/FT
	JATI	ATI/AATI/SATI
	JHCA	HCAD/HC/FC
	(財)日本体育協会	FT/AT
	(財)健康体力づくり事業財団	健康運動指導士 健康運動実践指導者
	NASM	PES
	CFSC	Level 1
スイム パーソナル	(財)日本水泳連盟	水泳指導員 等
	(社)日本スイミングクラブ協会	水泳教師 等
アクア パーソナル	JAFA	AQBI/AQI/AQT
	MIZUNO アクア	ゴールデンウェーブ認定
ピラティス パーソナル	STOTT	リフォーマー/マット認定
	PEAK	
	Pilates Method Alliance 加盟団体	
加圧	KA A TSU (加圧トレーニング)	准指導者 上級インストラクター 加圧インストラクター

※加圧トレーニングはKAATSU JAPAN 株式会社の商標登録です。
※加圧トレーニングはジムパーソナル資格保有も必須条件となります。

株式会社ティップネス 人材開発部 担当:結城
〒108-0073 東京都港区三田3-13-16 三田43MTビル14F
TEL:03-3769-8717 HP:http://www.tipness.co.jp/

求人 関東

富士山溶岩石で温める「ホットヨガスタジオ美温」インストラクターオーディション開催!!

ヨガ・ピラティス・ストレッチの指導ができるインストラクター大募集!

会場・日時 10月12日(木)NAS西日暮里 10:00〜/15:00〜
選考方法 書類選考、実技・面接選考
勤務地 ホットヨガスタジオ美温 関東各店
募集形態 業務委託契約
報酬 オーディションにより決定
応募方法 ①NASホームページよりエントリー(下記URL)
②専用履歴書をダウンロード
③履歴書に必要事項を記入し、写真貼付の上、下記住所へ郵送
応募締切 2017年10月1日(日)当日消印有効

※当日の案内はメールでご連絡いたします。ドメイン解除をお願いします。×××@go.nas-club.co.jp
※いただいた履歴書、写真は返却いたしかねます。

スポーツクラブNAS(株)
オーディション受付係 http://www.nas-club.co.jp/
〒135-0063 東京都江東区有明3-7-18 有明セントラルタワー10F
【エントリーはこちらから】http://www.nas-club.co.jp/recruit/info/instructor/

求人 福井・大阪・富山・石川・愛媛・島根・福岡・北海道・静岡

ホットスタジオ新設に伴い ホット・ヨガインストラクター大募集!

あなたのスキルをいかし、かがやける場所がここにあります!
ご希望の場所で活躍するチャンスです!

【勤務地】2017年秋OPEN〜
●福井店(福井県)●泉大津店(大阪府)●富山店(富山県)●金沢店(石川県)
●松山店(愛媛県)●出雲店(島根県)●大野城店(福岡県)
2018年3月までにOPEN予定
●旭川店(北海道)●清水店(静岡県)●富士店(静岡県)

募集項目 ホットヨガ/ヨガ インストラクター
給与 3,000円〜6,000円/レッスン1本あたり 昇給制度有り、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
応募資格 ヨガの養成コースを修了された方。指導歴は問いません。
応募方法 履歴書(写真貼付)に下記項目を明記の上、下記住所までご郵送下さい。
折り返しオーディション日程についてお電話にて連絡いたします。
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。⑥担当可能スケジュール(曜日、時間)
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

株式会社 東祥 ホリデイスポーツクラブ
〒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(からさわ)・三島

求人 岐阜・福岡

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】●岐阜店(岐阜県)…… 2018年1月OPEN予定
●古賀店(福岡県)…… 2018年1月OPEN予定

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
給与 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
応募方法 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)
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

今後の募集: 札幌発寒店(北海道)…2018年3月OPEN予定
東札幌店(北海道)……2018年4月OPEN予定
岡崎店(愛知県)……2018年4月OPEN予定

株式会社 東祥 ホリデイスポーツクラブ
〒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(からさわ)・三島

求人 東京・埼玉

西武フィットネスクラブ

■スタジオインストラクターオーディション開催
■2018年春 新店オープン予定。事業拡大に伴い大募集
オールジャンル（ヨガ・ホットヨガ積極募集）

各店舗、駅を降りてすぐの好立地！都心からのアクセスも便利！
◎活躍の幅を広げたい方◎新店舗のスタートを一緒に盛り上げたい方
私たちと一緒に新しい店舗を盛り上げていきませんか？？

開催日	■2017年11月29日（水） ◎9:30～14:00 【種目】ヨガ（常温・ホット） ◎13:45～17:30 【種目】ピラティス、コンディショニング系、太極拳、気功 ■2017年11月30日（木） ◎9:30～14:00 【種目】フラダンス、ベリーダンス、バレエ、バレトン ◎13:45～17:30 【種目】エアロビクス（ステップ含む）、格闘技系、レズミルズ、ZUMBA、HIPHOP
開催場所	BIGBOX高田馬場西武フィットネスクラブ
募集職種	インストラクター
ジャンル	オールジャンル
勤務地	高田馬場／鷺ノ宮／所沢 西武フィットネスクラブ各店舗
給与	オーディションにより指導能力を判断して決定
応募方法	以下の項目を明記した履歴書（写真貼付）を下記住所へ郵送。 ※ご質問等がない場合、事前連絡は不要です。 ①名前②生年月日③住所④メールアドレス（必須）⑤職歴⑥応募種目・オーディション日⑦資格・卒業養成コース⑧指導経験・指導施設名⑨担当可能曜日時間帯⑩指導スタイル・方針などの自己アピール ※応募締め切り11月25日（土）必着

西武レクリエーション株式会社
〒359-0037　埼玉県所沢市くすのき台1-11-1
TEL: 04-2926-3054　担当:古峯・三村　月曜～金曜:9:00～18:00

求人 愛知

インストラクターオーディション開催!!

■サーフフィットインストラクター　■ホットヨガインストラクター
■その他各種スタジオプログラム

東海地区最大級のフィットネスクラブ【ラ・グラッセ山王橋】
◎駅から5分の好立地に位置しているため通勤に便利!
一緒にクラブを盛り上げてくれるインストラクターを募集しています。

開催日	2017年10月1日(日)19:30～ ※19:00より受付開始
開催場所	スポーツクラブ　ラ・グラッセ山王橋
募集職種	インストラクター
募集種目	サーフフィット、ホットヨガ、各種スタジオプログラム
仕事内容	スタジオインストラクターまたはプールプログラムインストラクター
勤務地	愛知県／ラ・グラッセ山王橋
勤務時間	応相談
休日・休暇	毎週金曜／休館日
給与	当社規定による
応募方法	Fitness　Jobまたはお電話にてご応募ください。

服部産業株式会社
スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋
〒460-0017 愛知県名古屋市中区松原3-13-38
HP:http://www.sannoubashi.jp/index.html　TEL:052-321-4000　担当:清水

求人 大阪

ジョイフィット今福鶴見店／リニューアルオープン

フリーインストラクター大募集!!【ヨガ（ホット含む）・ピラティス】

経験者も資格取得したばかりの方も過去経験者も大歓迎です！！
新設されるスタジオで経験を活かして働きませんか？
ご応募お待ちしております

募集職種	フリーインストラクター
募集人員	10名以上
勤務地	ジョイフィット今福鶴見 地下鉄長堀鶴見緑地線「今福鶴見」駅直ぐ
勤務時間	8:30～22:00の間 ※45分または60分レッスン
休日・休暇	応相談
給与	1レッスン3,000円～ ※経験・能力に応じて決定
待遇	交通費支給、施設無料利用
応募資格	ヨガ、ピラティス、ストレッチ系、機能改善系の指導経験がある方、資格取得したばかりで活動の場を求めている方
応募方法	Fitnessjob又はメール、お電話にてお問い合わせ下さい。

ジョイフィット今福鶴見
大阪府大阪市鶴見区鶴見4-1-2　ソーレブリアンテ2F
TEL:080-4793-7645 MAIL:t-ueno@okamoto-group.co.jp　担当:上野

求人 東京

目黒駅から徒歩5分のマンツーマントレーニングスタジオ

【好立地】【パーソナル】【業績好調】大手町新店舗オープンにつきパーソナルトレーナー募集!女性歓迎!

仕事内容	・パーソナルトレーニング指導（カウンセリング、食事指導も含む） ・派遣トレーニング指導 ・業務全般（店舗運営・施設管理・受付業務など）
募集人員	2～3名
勤務地	Body Produce AXIS（東京都品川区上大崎4-6-16） ※派遣トレーニングは不動前駅・大岡山・銀座・大手町など 新店舗／大手町
勤務時間	10:00～22:00（予約状況に応じて）
休日・休暇	月に6～8日休みを選択、年末年始、夏期休暇
給与	正社員:20万円～30万円以上 ※経験者優遇、昇級制度有り、研修期間有り（経験・能力による）
待遇	業務委託:経験・能力により相談 交通費支給（規定内）、雇用保険、資格支援制度、制服貸与、業績に応じ賞与有
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・ヨガ・ピラティスなどの指導経験者※未経験者でも研修有り 【求める人材像】 ・快適な空間とメンバー様が安心してカラダと向き合える時間を提案していただける方 ・スタッフとの調和をとり一緒に取組める方。
研修制度	入社後、研修期間有（経験・能力により相談）
応募方法	Fitness　Jobより応募後、履歴書（顔写真貼付）・職務経歴書を連絡先までお送り下さい。

Body Produce AXIS（ボディプロデュースアクシス）
〒141-0021 東京都上大崎4-6-16 マンション南目黒苑　別館店舗
採用担当:青木・植木　TEL:03-6431-9530
HP: http://www.bodyproduceaxis.com

求人 埼玉

スウィンスポーツクラブ・スイミングスクール
【正社員】ジムスタッフおよびスイミングスタッフ募集!

※契約社員・フリーインストラクター・アルバイトについても募集中!!

仕事内容	①ジムスタッフ マシン指導・メニュー作成等のフィットネスクラブの運営管理全般 ②スイミングスタッフ スイミングスクール指導(ベビーからシニアまで)
勤務地	▼スウィン鴻巣スポーツクラブ・スイミングスクール ▼スウィン越谷スポーツクラブ・スイミングスクール ▼スウィンふじみ野スイミングスクール ▼スウィンあざみスイミングスクール
勤務時間	8:30〜9:30(シフト制)
休日・休暇	変則週休2日制、夏季休暇、年末年始休暇、年次有給休暇、慶弔休暇
給与	正社員19万円〜30万円　※経験、能力を考慮の上、優遇あり
待遇	昇給年1回、賞与年2回、交通費支給、各種社会保険完備、退職金制度、社内福利厚生、各種手当等
応募資格	<未経験・第二新卒OK/学歴不問> スポーツが好きで人と接することが好きな方大歓迎!
研修制度	業務内容に応じた研修あり
応募方法	FitnessJobまたは、下記連絡先に連絡の上、書類(履歴書・職務経歴書)をご郵送ください。 ※ご応募に関する機密は守秘し、採用以外での用途では一切使用しません。また、送付いただいた書類については返送致しませんので予めご了承ください。

株式会社イナホスポーツ 人事採用担当
〒364-0005　埼玉県北本市本宿1-1
TEL:048-592-8595　HP:http://www.inaho-sports.co.jp/

求人 東京

トレーニングスタジオ「ネクストステージ」
パーソナルトレーナー・コンディショニングトレーナー
ピラティス・ヨガインストラクター募集!

稼働率90%以上のパーソナルジムです。
資格を生かしてトレーナーとしての実務経験を増やしていきましょう!

仕事内容	パーソナルトレーニング・トレーニング業務全般・スタジオ運営全般
勤務地	中央区月島・勝どき
勤務時間	9:00〜22:00　シフト制
休日・休暇	週休2日
給与	社員:20万〜34万円 アルバイト:時給1100円〜
待遇	交通費支給、各種保険完備、研修制度あり、施設利用可
研修制度	各種セミナー補助有
応募方法	HPの求人専用フォームよりご応募ください。 http://www.stylenext.jp/

Training Studio Next Stage KACHIDOKI

スタイルプロジェクト株式会社
〒104-0052　中央区月島1-19-1　プチビルイースト4F
TEL:03-5534-8642
MAIL:stylenexttsukishima@gmail.com

求人 千葉

加圧スタジオPLATEA【南柏・西船橋】
パーソナルトレーナー・インストラクター募集

◎南柏駅より徒歩30秒◎西船橋駅より徒歩3分
駅チカなので通勤に便利です!!

仕事内容	トレーニング指導・店舗運営など
勤務地	・南柏・西船橋
勤務時間	正社員9:30〜21:30(実働8h) 業務委託・フリー・アルバイトの方は1日3時間〜OK
休日・休暇	完全週休2日制、年末年始休暇、夏季休暇、GW休暇など
給与	月給200,000円以上〜(経験・能力を考慮の上、当社規定により決定+歩合) 『研修期間3ヶ月(研修180000円、短縮有)』 アルバイト時給1,000円〜 フリー、業務委託の方は応相談
待遇	社会保険完備、交通費支給、昇給有り、決算賞与有、制服貸与
応募方法	Fitness Jobまたは、お電話にてご応募ください。

PLATEA

加圧スタジオPLATEA
〒277-0075千葉県柏市南柏中央1-3STビル5F
TEL:04−7175−0030　担当:宇田川・佐伯

求人 関東

【フリーインストラクター】ジョイフィット熊谷・深谷・大泉学園3店舗同時募集
大泉学園のみ正社員も募集!!

ホットヨガ・ヨガ・ピラティス・ステップ・フラダンス・エアロビクス・コンディショニング・太極拳・ベリーダンス などなどジャンルは問いません。

仕事内容	①フリーインストラクター/レッスン指導 ②正社員/フロントでの受付業務、簡単な運動指導、施設や器具の説明等
勤務地	JOYFIT熊谷 JOYFIT深谷 JOYFIT大泉学園
勤務時間	①応相談 ②5:30〜24:30(シフト制)
給与	①最低保証+歩合※プログラムに応じ、応相談 ②月給20万〜
待遇	①交通費支給 ②昇給有、交通費支給、各種社会保険完備、ユニフォーム貸与、グループ会社施設利用可、時間外、役職、資格手当、退職金制度、賞与年2回
応募方法	FitnessJobよりお申し込みください。各店舗担当者よりご連絡いたします。

株式会社カゴハラゴルフ
(ジョイフィット熊谷・深谷・大泉学園)

求人 東京・神奈川

FiNC Fit（銀座・有楽町・恵比寿・赤坂・新宿・横浜・六本木・原宿）
業界屈指の規模感とスピード感の中で自分の力を磨きたい！

パーソナルトレーナー&エステティシャンを募集中！

仕事内容　パーソナルトレーニング、エイジングケア、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）
勤務地　銀座・有楽町・恵比寿・赤坂・新宿・横浜・六本木・原宿
勤務時間　9:00～22:00（内実働8時間）
休日・休暇　月9日、年末年始休暇
給与　月給22万円以上
待遇　社会保険完備、社外から講師を招いてのセミナー、ビジネススキル研修、資格取得支援、成績に応じてボーナス支給
応募資格　経験者、有資格者、専門学校卒業生、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、PCスキル所持歓迎
研修制度　基本業務や知識の研修、実技研修、月に2度全体研修（専門知識/ビジネススキル）
応募方法　履歴書／職務履歴書を下記住所宛てに郵送してください。
1次選考:書類審査
2次選考:面接

株式会社FiNC Fit
〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-12-1　新有楽町ビル5F
TEL:080-6754-9661　MAIL:info@finc-fit.com
HP:http://fincfit.com/　採用担当:岩田

求人 千葉

千葉No.1の加圧専門トレーニングスタジオ プレシャス

「新規オープン」トレーニングスタッフ募集！

業務拡大、店舗展開に伴い スタッフ大募集！！
加圧トレーニングの専門ジム 100 坪を超える広さ、千葉県 No.1 の加圧ジム
150 名の効果を出したお客様の声

仕事内容　パーソナルトレーナー、加圧トレーニングインストラクター（トレーニング指導ほか付随する業務）
勤務地　JR【船橋駅】北口から徒歩3分
京成【船橋駅】東口から徒歩5分
東葉高速鉄道【東海神駅】T4出口から徒歩10分
勤務時間　営業時間:平日10:00～22:00、日は～18:00。完全シフト制
※夜や土日出勤出来る方歓迎
休日・休暇　職員は週休2日（シフト制）、木曜日・祝祭日、夏期休暇、年末年始休暇あり
給与　【正社員】200,000円～400,000円（中途社員・指導履歴による）、新卒180,000円以上
【業務委託】受け持ち1トレーニング70分3,000円、または時給1,000円、インセンティブあり、1～3ヶ月の研修期間は時給850円からスタートし950円までレベルアップ（研修終了で1,000円）
応募方法　Fitness Jobからご応募いただくか、お電話にてご応募ください。そこで面接日を設定いたしますので、当日は「笑顔の写真」付き履歴書をご持参ください。

株式会社プレシャス 担当者:柿沼英明
〒273-0005　千葉県船橋市本町6-3-20　ベルヴィル船橋本町2階
TEL:047-422-5005　メールアドレス:info@precious-time.jp
HP:http://www.precious-time.jp/

求人 東京

メディアで話題の最新メソッドGYM！事業拡大につきパーソナルトレーナーを大募集します！

仕事内容　パーソナルトレーニング指導
一般業務
募集人員　3名
勤務地　港区麻布十番
勤務時間　シフト制
平日　9:30～22:30
土日祝　9:30～19:30
休日・休暇　週休2日制、夏季休暇、冬季休暇、有給休暇あり
給与　【社】月収20万円～40万円
※正社員、契約社員、アルバイトを希望の方は別途相談ください。
待遇　昇給（年1回）、賞与（業績に応じて支給）、交通費（月額3万円まで支給）、社会保険完備
応募資格　パーソナルトレーナー経験者優遇、研修制度有り
応募方法　Fitness Job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。

株式会社3D Body Lab 担当:曽根、三ツ井
〒106-0045 東京都港区麻布十番1-5-18　カートブラン麻布十番9F
TEL:03-4500-2991　HP:http://www.3dbodylab.co.jp/

求人 埼玉

ヒューマンスイミングスクール・みさと 正社員・フリーインストラクター募集!!

ベビーから成人まで、幅広い年代のスイミング指導を行っていただきます。
見学・質問・体験も受付中！詳細はお問い合わせください。
◎2018年新卒同時募集！！活躍の場を広げたい方・好きなことを仕事にしたい方などご応募をお待ちしております。

仕事内容　①スイミングスタッフ（正社員）：ベビーから成人までの会員様を対象とした水泳指導・会員管理業務
②フリーインストラクター:スタジオレッスンやアクアプログラムのレッスンを担当します。
【募集ジャンル】
スタジオ：ZUMBA エアロビ
プール：アクアビクス
募集人員　若干名
勤務地　埼玉県三郷市
休日・休暇　①週休2日（年間112日）
給与　①19万円以上（新卒大学卒22歳の場合）（年齢、経験により優遇します）
②経験、能力に応じて優遇します
待遇　①賞与年2回、昇給年1回、社会保険、厚生年金、雇用保険完備、制服貸与、交通費支給
②交通費支給
研修制度　導入研修、スキルアップ研修
応募方法　Fitness Jobまたはお電話にてご連絡ください。

株式会社ヒューマンスポーツ
〒341-0004　埼玉県三郷市上彦名232　TEL:048-949-7227

求人 大阪

★☆パーソナルトレーナー【 正社員 】大募集☆★

事業拡大の一歩として、第一線で活躍出来るパーソナルトレーナーを大募集しています!!

仕事内容　パーソナルトレーニング業務、トレーニングジム運営業務全般
勤務時間　8:00～23:00（週40時間・シフト制）
休日・休暇　週休2日／夏季休暇・年末年始休暇・GW休暇等
勤務地　心斎橋パーソナルトレーニングnavis 大阪府大阪市中央区南船場3-4-22　東道ビル3階（今後、大阪市内で転勤の可能性有り）
待遇　社会保険完備・賞与有・交通費支給（上限20000円）・残業手当・深夜手当・休日手当・業績手当・特約手当・資格手当・制服貸与・研修制度有
応募方法　FitnesJobより情報を入力してください。こちらから、面接の日程のご連絡をさせていただきます。※必ず、info@navis-web.comからのメールが受信出来るようにお願いします。

株式会社 navis 担当:山田
〒542-0081　大阪市中央区南船場3-4-22　東道ビル3階
TEL:06-6245-6033 E-mail: info@navis-web.com

求人 東京

TSIグルーヴ アンド スポーツサイクルスタジオ(仮称) 新規オープンにつきスタッフ フリーインストラクター募集!ダンス経験者優遇!

◎大音量の音楽◎大量のスポットライトを浴びてお客さまを楽しませるエクササイズのリードインストラクターを募集します！

仕事内容　①アルバイト／レッスンの提供、施設運営業務全般 ②フリーインストラクター、業務委託／レッスンの提供
勤務地　東京都渋谷区
勤務時間　①6:30～22:30の間で8時間勤務（シフト制）②応相談
休日・休暇　①週休2日制②応相談
給与　①月給200,000～／時給1,000円～　※能力により優遇（研修期間950円）
待遇　交通費支給
応募方法　履歴書と職務経歴書を下記までご郵送ください。後日ご連絡致します。

株式会社TSIグルーヴアンドスポーツ
〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-12 住友不動産元赤坂ビル8F
TEL:03-6748-0705 新規事業部　担当　大胡(おおご)　MAIL:k_ogo_en@sanei.net

求人 東京

パーソナルトレーナー募集! 【正社員・契約社員・業務委託・アルバイト】

『高い能力・豊富な経験』を有した方には、実力に応じた高待遇でお迎えいたします。選手としてコンテストに出場している方も大歓迎です！

仕事内容　パーソナルトレーナー、店舗運営
勤務地　D-MAX STUDIO（汐留店、麻布店、銀座店）
勤務時間　正社員・契約社員・アルバイト／9:30～22:30（シフト制）業務委託／9:30～22:30の間
給与　正社員／月給25万円以上 契約社員／月給25万円以上 アルバイト／時給1,000円～2,000円 業務委託／インセンティブ制（能力、経験により優遇）
応募方法　下記連絡先にお電話またはメールにてご連絡ください。※詳しくはFitnessJobをご覧ください。

D-MAX　STUDIO
担当:戸田・中村　TEL:03-6809-1203　MAIL:info@d-maxshiodome.com

求人 東京

パーソナルトレーナー・加圧インストラクター募集

◎待遇充実【交通費全額支給、研修期間有り、外部セミナー費用補助有り、社会保険完備】
パーソナルトレーニング LINDA では、大盛況につき新しい仲間を募集致します。
将来の幹部候補として私たちと一緒に楽しく働きませんか？

勤務地　都営浅草線東日本橋駅・都営新宿線馬喰横山駅→徒歩1分 日比谷線小伝馬町駅・総武本線馬喰町駅→徒歩5分
勤務時間　10:00～23:00までの間で勤務可能な範囲　※面談時応相談
休日・休暇　シフト制
給与　アルバイト／時給1100円から（研修期間有り） 正社員／面談時応相談 業務委託／面談時応相談
応募資格　明るく元気に接客できる方・素直な方・パートナーストレッチできる方・有資格者優遇!!
応募方法　FitnessJobまたはお電話、メールにてご応募ください。

パーソナルトレーニングLINDA
TEL:03-6661-7210　MAIL:toku1108@gmail.com　担当:徳弘

求人 東京

THE BODYRIDE GETOVER 正社員／トレーナー募集!

最新設備の整った六本木のパーソナルジムで自分を高めてみませんか？
六本木でのライフスタイルの中に、パーソナルフィットネスを取り入れて充実した生活を送っていただくための、コンシュルジュ的な役割を果すジムでのお仕事です。

勤務地　港区六本木
勤務時間　7:00～22:00（シフト制）
休日・休暇　週休2日、年始
給与　月給／23万円～27万円（年齢経験により優遇）
応募資格　パーソナルトレーニング経験者、25歳～35歳ぐらいまで
応募方法　メールにてご応募ください。応募後、店舗トレーナーよりご連絡させていただき面談を設定いたします。

THEBODYRIDE
東京都港区六本木7-3-12　六本木インターナショナルビル2F　TEL:03-6455-5554
MAIL:koide@ncdengineering.com　担当:三井・尾形

求人 茨城・千葉

TetraFit水戸笠原店、TetraFit成田店 エンターテインメントフィットネス2店舗新規オープン!!

仕事内容　インストラクター業務 フロント業務
勤務地　・TetraFit水戸笠原店 ・TetraFit成田店
勤務時間　9:00～23:00（1日8時間未満）
休日・休暇　週休2日制、シフト制
給与　・TetraFit水戸笠原店 時給1,000円～ ・TetraFit成田店 時給1,050円～ ※深夜手当、時間外手当あり
待遇　交通費支給・社会保険完備・昇給制度あり、有給休暇・制服貸与・車通勤可・研修制度・社員登用制度あり・家族割引あり
応募資格　アスリート経験者優遇・未経験者でもOK、土日祝に出勤できる方歓迎!
応募方法　FitnessJobまたは下記電話へご連絡ください。

株式会社ワンダーコーポレーション
〒305-8514 茨城県つくば市西大橋599-1
水戸笠原店 TEL:070-1238-8862　成田店 TEL:070-1238-8895

求人 東京

フィットネススタジオ　MIX-UP 加圧トレーナー パーソナルトレーナー募集!

仕事内容　加圧トレーナー業務、パーソナルトレーナー業務
勤務地　加圧トレーニングスタジオMIXUP
勤務時間　・店長候補（週5日勤務） ・フリートレーナー（月曜、木曜、土日17時以降など） ・応相談
休日・休暇　週2日制
給与　・店長候補:20万円～（研修期間3ヶ月18万円） ・フリートレーナー:時給1,200円～ ※昇給、歩合有り
待遇　交通費支給、資格取得補助
応募資格　経験不問、年齢20歳～40歳
応募方法　FitnessJobもしくはメール、お電話にてお問い合わせ下さい。

加圧トレーニングスタジオMIXUP 担当:東田（トウダ）
東京都新宿区戸山1-1-10　TEL:03-5285-0676 MAIL:kentaro0317@gmail.com

求人 東京

お台場のホテル内フィットネスクラブ「LeCLUB」（ル クラブ）スタッフ募集!!

仕事内容　・ジムスタッフ ・フロントスタッフ ・その他（治療院勤務・スポーツ現場への派遣）
勤務地　東京都港区台場 ※その他、業務により変更あり。
勤務時間　（平日）7:00～22:00 （日・祝日）7:00～20:00 ※3交代制シフトにより決定
休日・休暇　シフトにより決定
給与　時給1,000円（研修期間960円）
待遇　交通費支給（月額25,000円まで）、スタッフ施設利用無料、ユニフォーム貸与
応募方法　FitnessJobまたはお電話でご応募ください。

株式会社プレジャー
〒152-0031 東京都目黒区中根1-2-3 粕谷ビル7F
TEL: 03-3570-5611　MAIL: leclub@pleasure8.com　採用担当:中村

さあ、次の自分へ！

NEXT 養成

応援します！
スキルアップ

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　神奈川

高齢者体力つくり支援士マスター資格講習会

～高齢社会に求められる「健康づくり支援のプロ」を目指す～

第一線で活躍の講師陣による、豊富な知識と経験に基づいた理論的かつ「即実践」に役立つプログラムを学びます！

5日間連続の短期集中で資格が取得できます！！

連続受講コース　～必須講座と検定試験を含む全てのカリキュラム～

日程　＜第31期＞2018年
1月27日(土)～1月31日(水)の計5日間

会場　横浜市スポーツ医科学センター（神奈川県横浜市）他

申込　2017年12月4日(月)～2018年1月12日(金)

料金　**86,400円(税込)**
※別途資格認定費用（32,400 円）
シニア（60 歳以上）・学生割引制度あり

第31期 受講者募集！！

講師陣　健康づくり支援のスペシャリスト10名による講習

田中喜代次
筑波大学
大学院教授

石井直方
東京大学
大学院教授

竹尾好恵
NPO法人
１億人元気
運動協会会長

講習風景　**実践的に学びます！**

受講者の声

- ●受講したことで自分の**視野が広がりました！**
- ●とても**実践的な内容**で、勉強になりました！
- ●それぞれの**スペシャリストの先生方**がわかりやすく講義してくださり、とてもよい研修となりました。
- ●現実的で、**すぐに役立つ情報や実技**が多かったです。
- ●参加者としての立場と指導者としての立場の**両方から学ぶ**ことが多かったです。

SIEN
内閣府認定公益財団法人体力つくり指導協会
高齢者体力つくり支援士事務局

〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1
ザ・ガーデンタワーズ サンライズタワー1階
TEL:03-5858-2100
高齢者体力つくり支援士　検索

最新刊

TJ Special File 17

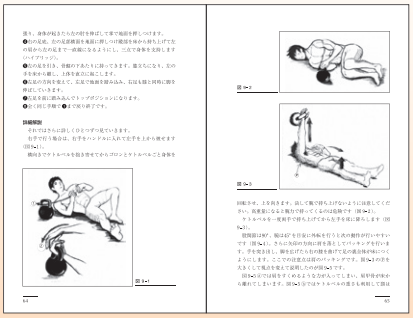
ケトルベルトレーニング

入門からギレヴォイスポーツ(競技)まで

後藤俊一 著
日本ロシアンケトルベル協会理事長、友整骨院・トレーニングルーム代表

定価：**1,600**円＋税　A5変形判（210×138mm）
ISBN 978-4-909011-04-6　並製　本文1色　164頁

ケトルベルトレーニングの具体的な方法と動作のポイントをわかりやすく解説していく。どのようにしてケトルベルをスイングするか、姿勢づくりから競技（ギレヴォイスポーツ）のポイントまで、幅広い内容となる。本書は、月刊トレーニング・ジャーナルでの連載をもとに、加筆修正したものです。



ページ見本　（P64、65）

目次

1　はじめに
2　安全対策・注意点
基礎編：メソッド
3　ケトル・ベルデッドリフト
4　ケトルベル・スイング
5　スイングの派生
6　ケトルベル・クリーン
7　ケトルベル・スナッチ
8　ケトルベル・スクワット
9　ケトルベル・ゲットアップ
10　ミリタリープレスと応用編
11　ケトルベルを用いたトレーニングプログラム
12　メソッド・ジャーク
13　ケトルベル運動の理論
競技編：ケトルベルスポーツ（GS）
14　GSスイング
15　GSジャーク
16　GSスナッチ
17　GSロングサイクル
18　呼吸の強さ
19　おわりに――ケトルベルを通して感じたこと

▼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　関西

★ポル・ド・ブラ ブラッシュアップ研修（関西）開催！

コンセプトは立位のピラティス～身体のコントロール機能向上の為のプログラム

開催日時　2018年2月
詳細は決定次第HPでご案内いたします。
講座内容　基本動作の確認や新しいコリオのポイント、皆様からのご質問にお応えします。
講　師　竹ケ原佳苗マスタートレーナー
受講費用　5,400円（税込）

アクアビクスのプレコリオプログラム
「Water in Motion®」導入施設様募集中！

アメリカでの指導実績160施設以上のアクアプログラム。
お客様はもちろん、認定インストラクターからもご好評の声を頂いております。
プール利用率をあげたい、インストラクターのスキルアップやモチベーション向上につながるプログラムをお探し等、お気軽にお問い合せください。

株式会社文教センター
〒141-0031 東京都品川区西五反田2-19-3 五反田第一生命ビル6F
MAIL:athlie-ea@athlie.ne.jp　HP:http://www.athlie-ea.jp/

AmBi
PERSONAL TRAINING GYM

事業拡大のためパーソナルトレーナー
新規事業展開のためストレッチ講師・
ストレッチインストラクターを募集します！

新事業のため幹部候補となる人員を募集します！！
ダンス・エアロ・ヨガなどのインストラクターの
キャリアアップを目指せます！
結婚式のためのダイエットなどお客様の人生に
関わることができます！！

ボディビル4年連続
日本チャンピオン
キング・オブ・フィジーク大阪
チャンピオンが在籍！

仕事内容	①パーソナルトレーナー ②ストレッチインストラクター ③ストレッチトレーナー（講師） ※ストレッチトレーナー（講師）:ストレッチトレーナーとしてインストラクターに研修・指導していただきます。
勤務地	大阪市中央区南船場4−7−23 南船場第二東洋ビル2F パーソナルプライベートジムambi
勤務時間	10:00〜22:00（シフト制）
休日・休暇	週休2日
給与	①入社時応相談(試用期間中2ケ月〜)正社員240,000円 アルバイト時給1,050円　学生時給950円給与 ②正社員190,000円　アルバイト時給950円　学生時給900円 ③入社時応相談(試用期間中2ケ月〜)時給1,300円〜
待遇	交通費25,000円迄支給・各種社会保険完備・制服貸与・社割・施設利用可・各種手当有
研修制度	運動生理学・機能解剖学・バイオメカニクス等の座学・グループレッスンやパートナーストレッチの指導実践研修を行います。
応募資格	①経験者優遇・未経験もOK ②ストレッチ・ヨガ・バレエ等の経験者 ③ストレッチインストラクターの指導経験者又は指導できる方
応募方法	メールもしくは、お電話にてご応募ください！

AmBi PERSONAL TRAINING GYM
東進株式会社
〒542-0081　大阪府大阪市中央区南船場　南船場第二東洋ビル2階
TEL:06-4300-3465　mail: tohshin@ambi-diet.net

正社員 高級フィットネスクラブ・公共体育施設スタッフ募集★転勤無

エスフォルタ独自の担当者制で、総合フィットネスクラブでありながら
お客様一人一人に合ったトレーニングを提供。お客様との距離感が近いのも当社の特徴です。

募集要項

仕事内容
①ジムインストラクター…トレーニング指導、カウンセリング及びメニュー作成等
②プールインストラクター…泳法指導及びプールでのレッスン、プール監視及び水質管理等
③フロントスタッフ…入会手続き、見学体験応対、フロント業務全般等
④営業／営業企画職…法人向け健康づくりプラン提案、会員権販売等

勤務地
①②③
東京・神奈川の『エスフォルタ』各店　六本木・赤坂・市ヶ谷・水道橋・横浜
受託施設　東京・埼玉・千葉・神奈川等の指定管理施設
④新宿住友ビル(東京都新宿区西新宿2-6-1)

勤務時間
①②③6:30～23:30(シフト制)※店舗により異なります。
④9:00～18:00

休日・休暇
①②③週休二日制、有休休暇、産前産後休暇、育児休暇、介護休暇、慶弔休暇、年末年始休暇等
④土日祝休み、有休休暇、産前産後休暇、育児休暇、介護休暇、慶弔休暇、年末年始休暇、夏期休暇等

給与
①②③月収18万円～
※経験を考慮し、当社規定により優遇致します。
モデル年収:年収290万/26歳/月給23万8000円、年収330万/30歳/月給27万5000円、年収514万/35歳/月給36万2000円+賞与80万
④月給25万円～+歩合給・営業手当(3万円)
新規獲得ごとに歩合を支給

待遇
通勤交通費全額支給、社会保険完備、当社フィットネスクラブ利用可、軽井沢や伊豆高原の保養施設など優待、試用期間3-6ヶ月
住宅手当(当社規定による)、残業手当別途支給、制服貸与
④:残業手当別途支給(規定時間超過分より)

応募資格
①②学歴:専門・短大卒以上かつ、下記条件どちらかを満たす方
・雇用形態に関わらず、フィットネス業界において勤務経験をお持ちの方(経歴ブランク不問)
・体育大学もしくは体育系の専門学校卒業の方
③学歴:不問、接客経験をお持ちの方歓迎
④学歴:不問、営業経験をお持ちの方歓迎(個人・法人不問)

応募方法
Fitness Jobからのご応募をお願い致します。
応募の際は【①ジムインストラクター、②プールインストラクター、③フロントスタッフ、④営業／営業企画職】の内、いずれかの希望される職種を明記して下さい。

esforta FITNESS CLUB エスフォルタ

住友不動産エスフォルタ株式会社
〒163-0239 東京都新宿区西新宿新宿住友ビル(39階)
TEL:03-3346-1656(受付時間9:30～17:30)　MAIL:jinji@esforta.co.jp
HP:http://www.esforta.co.jp/　人事・総務室　採用担当

Hot & Shape
CALDO

ホットヨガ カルド

事業拡大中！ 今秋、【新店続々OPEN!!】

フリーインストラクター&
店舗スタッフ（未経験OK）大募集！！

人気のホットヨガスタジオが今秋、各地で続々OPENします！！
ヨガ、ピラティスなど、フィットネスを通じて、お客様を笑顔にしてくれる
インストラクターのオーディションを実施致します。

同時に新店を一緒に盛り上げてくれる店舗スタッフ（正社員&アルバイト）も大募集！！
カルドでは新しくOPENする店舗だけでなく、既存の店舗も多くある為、
フリーインストラクターの方は一度に多数の店舗で活躍することも可能です！！

募集要項

仕事内容
①【インストラクター】レッスン、レッスン前後の準備・片付け
②【店舗スタッフ（社員）】フロント等接客、顧客管理、スタジオ管理等、レッスン指導
③【店舗スタッフ（アルバイト）】フロント等接客、レッスン指導

勤務時間
※店舗により営業時間・定休日など異なる。

休日・休暇
①レッスンスケジュールによる
②月8日（2月のみ7日）
③シフト制（店舗による）

給与
①オーディション、査定により決定
②月給20万円以上、（試用期間3カ月あり）昇給年に1回
③地域により異なる

待遇
①交通費支給、レッスン無料参加（一定の規定あり）
②施設利用可、交通費支給、役職手当あり、賞与あり（2016年度実績：年3回・基本給4ヶ月分＋決算賞与）
③施設利用可、交通費支給

応募資格
フィットネスに興味のある方、人が好きな方ご応募下さい。

研修制度
①無料での施設利用可（一定の規定あり）
②ヨガインストラクター研修・接客マナー研修　海外研修
（2016年度実績：スペイン、セブ島・2017年度実績：フランス、スコットランド）
③店舗研修

オーディション開催日時

● 関東エリア

開催日	場所	時間
9/29（金）	池袋店	15:00～18:00
10/13（金）	池袋店	15:00～18:00
10/22（日）	銀座店	10:00～13:00
10/27（金）	池袋店	15:00～18:00

● 関西エリア

開催日	場所	時間
9/28（木）、10/5（木）、10/12（木） 10/19（木）、10/26（木）	※1	※時間は堀江店にご連絡ください。

※1 京都・奈良・滋賀エリア⇒INSPA京都
大阪・兵庫エリア⇒CALDO堀江

● **名古屋地区**　随時募集中。担当へご連絡ください。
● **静岡地区**　随時募集中。静岡店へご連絡ください。
● **九州エリア**　カルド天神で実施。日時はカルド天神店へご連絡ください。

勤務地

【新店舗】2017年秋～OPEN予定！
【関東エリア】志木・蒲田・府中・清瀬・横浜都筑・相模大野
【名古屋】今池　【関西エリア】天神橋筋六丁目・湊川

【関東エリア】
東京　銀座・新宿・渋谷・池袋・上野・吉祥寺・三軒茶屋・下北沢・神楽坂・茗荷谷・錦糸町・大森・成増・石神井公園・船堀・西葛西・八王子・南大沢・蒲田・府中・清瀬・南大沢
神奈川　INSPA横浜・INSPA新横浜・CALDO新横浜・川崎・藤沢・鶴見・たまプラーザ・溝の口・本厚木・三ツ境
埼玉　浦和・INSPA南浦和・川越・川口・所沢・志木・せんげん台
千葉　五香 柏

【関西エリア】
大阪　高槻・堀江・江坂
京都　四条大宮・INSPA京都
奈良　西大寺
滋賀　草津滋賀

【名古屋地区】
愛知　栄・金山

【静岡地区】
静岡　静岡

【九州エリア】
福岡　カルド天神

新店舗、
埼玉店舗は
多数募集中

応募方法　FitnessJobまたは、下記アドレスまでお問い合わせくださいませ。

求人はこちら

(株)INSPA　Mail:caldoaudition@gmail.com　カルド　検索

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10月号 No.127
NEXT 2017 10
2017年9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

INTERNATIONAL FITNESS FESTIVAL 2017

Reebok LESMILLS LIVE TOKYO

最新の音楽×世界最先端のフィットネス！
世界が熱狂する最先端のグループフィットネスイベント日本上陸。

開催日：2017年11月18日（土）

会　場：住友不動産渋谷ガーデンタワー ベルサール渋谷ガーデン

料　金：VIPチケット ¥35,000（税込）　Aチケット ¥20,000（税込）
Bチケット ¥12,000（税込）　Cチケット ¥4,500（税込）
※詳しくはWebサイトをご覧ください。

	STUDIO A			STUDIO B	
09:30	LESMILLS BODYPUMP	55分	09:35	LESMILLS SH'BAM	45分
10:45	LESMILLS BODYSTEP	55分	10:40	LESMILLS BODYJAM	55分
12:00	NEW CLASS ANNOUNCEMENT TO COME	30分	11:55	LESMILLS BODYCOMBAT	55分
12:50	LESMILLS BODYATTACK	55分	13:30	LESMILLS BODYVIVE 3.1	45分
14:05	LESMILLS SH'BAM	45分	14:40	LESMILLS CXWORX	30分
15:10	LESMILLS BODYJAM	55分	15:30	LESMILLS GRIT	30分
16:25	LESMILLS BODYCOMBAT	55分	16:20	LESMILLS BODYBALANCE	55分
17:40	LESMILLS BODYATTACK	55分	17:40	LESMILLS BODYJAM	55分

What is Les Mills Live Tokyo?

まだ経験したことがないなら、今年絶対に参加しよう。Les Mills Live Tokyoは、世界のトップトレーナーとワークアウトするチャンス。たくさんのレズミルズファンと一緒に、パーティみたいに盛り上がろう。ヒットチャートの音楽と、レズミルズワークアウトの最強ラインナップ。不動の人気を誇るBODYPUMP™からHIITのLES MILLS GRIT™のチャレンジまで、すべてのプログラムがそこに。他に類を見ない、究極のフィットネスエクスペリエンスを。

チケット大好評発売中！

STUDIO A TRAINER
BODYPUMP：KYLIE GATES／BODYSTEP：LISA OSBORNE
NEW CLASS：DIANA ARCHER MILLS & ERIN MAW
BODYATTACK：LISA OSBORNE
SH'BAM：RACHAEL NEWSHAM & TAUVAGA SIOLO
BODYJAM：GANDALF ARCHER MILLS & ERIN MAW
BODYCOMBAT：RACHAEL NEWSHAM／BODYATTACK：LISA OSBORNE

STUDIO B TRAINER
SH'BAM：RACHAEL NEWSHAM & TAUVAGA SIOLO
BODYJAM：GANDALF ARCHER MILLS／BODYCOMBAT：TAUVAGA SIOLO
BODYVIVE3.1：DIANA ARCHER MILLS & ERIN MAW
CXWORK：KYLIE GATES／GRIT：BAS HOLLANDER
BODYBALANCE：DIANA ARCHER MILLS & KYLIE GATES
BODYJAM：GANDALF ARCHER MILLS

URL https://fitness.reebok.jp/LM/

レズミルズライブ　東京