インストラクター・トレーナーの キャリアマガジン

NEXT 10

月刊［ネクスト］
2018/October
No.139

トレンドリーダー大集合

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

求人・養成情報

インタビュー 吉田大祐

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

CFSCとは？

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

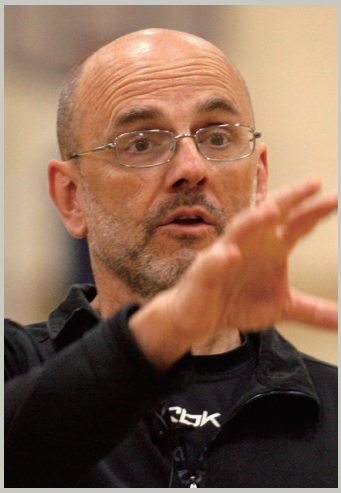
なぜCFSCが有効なのか？

◆ 実践的なコーチ認定コース
個人、グループ指導の現場でコーチがすぐ活かせることを目指した、より実践的な資格です。

◆ MBSC のフィロソフィーを体系化
「MBSC」でのフィロソフィー（哲学・考え方）が体系化されたプログラムとして学べます。

◆ コーチングスキルに重点
どのように声を掛けるか？どう対処すべきか？現場で重要なコーチングにも重点を置いています。

◆ Web 学習とセミナーをリンクした効率的なカリキュラム
Web を通じた事前学習と「筆記オンライン試験」を組み合わせることで、集合して行うセミナーは１日８時間とコンパクトながら、より多くの情報共有とその実践ができます。



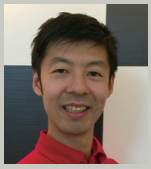
創始者：マイク・ボイル
スポーツパフォーマンス分野のトレーニングに 30 年以上携わり、ファンクショナルトレーニングの第 1 人者として輝き続けている。
代表チームやプロチームなどトップアスリートを長年指導し、ボイル氏自身の経営するジム「MBSC」は、米国人気誌「Men's Health」誌から 2 度、「全米 No.1 ジム」に選出されている。

充実の講師陣

友岡和彦

弘田雄士

澤田勝


永島樹

トラビス・ジョンソン

齊藤邦秀

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。

エリア	実施期間／時間／店舗／講師	講師	価格
関東	9月26日（水）／10:00〜18:30／ティップネス氷川台 11月10日（土）／10:00〜18:30／ティップ.クロス.TOKYO池袋	谷佳織 友岡和彦	各回 64,800円（税込）
関西	12月6日（木）／10:00〜18:30／ティップネス高槻 2019年6月13日（木）／10:00〜18:30／会場未定	弘田雄士 弘田雄士	

◆ NCSAジャパンCEU（継続教育活動単位）付与の対象コース（0.65）
◆ 資格認定者は弊社にてパーソナル活動が可能となります
◆ ティップネス業務委託契約者および 従業員は表示価格より 10% OFF

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

Facebookにてワークショップの動画公開中！
「CFSCジャパン」公式Facebook

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。

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。

機能解剖からみた運動による機能改善の学び 2DAYS集中講座

運動指導者による運動指導のための実践型集中セミナー

日　程

2018年11月8日(木) 9日(金)

会　場

北海道立総合体育センター「北海きたえーる」(北海道札幌市)

講　師

尾陰由美子（公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事）
池田扶実子（公益社団法人日本フィットネス協会 理事）

習得可能単位	
JAFA／GFI	10.0（各講座2.0）
健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義2.0 実習8.0（各講座2.0）
ACSM／EP-C	2.0（講義のみ）

セミナーカリキュラム	
1日め（9：30～16：40）	2日め（9：30～14：15）
運動指導において役立つ機能解剖学	腰痛予防に役立つ機能解剖からみた体幹へのアプローチ
肩こり改善に役立つ機能解剖からみた肩・腕へのアプローチ	膝・股関節の機能改善に役立つ機能解剖からみた膝・足へのアプローチ
骨盤矯正に役立つ機能解剖からみた股関節へのアプローチ	

指導者としてのブラッシュアップにつながるさまざまなテーマを、講義と実技の両面からじっくり学べる講習会です！

更年期を“幸年期”にかえる女性のカラダづくり実践講習会

女性のライフステージに合ったフィットネスの提案

日　程

2018年11月15日(木) 16日(金)

会　場

広島県立総合体育館(広島県広島市)

講　師

小林香織（NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン 理事長）
三浦由香（NPO法人すこやか女性プロジェクト 理事）

習得可能単位	
JAFA／GFI	10.0
健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義5.0 実技5.0
ACSM/EP-C	5.0（講義のみ）

セミナーカリキュラム	
1日め（10：00～16：15）	2日め（10：00～16：15）
女性のライフステージと運動指導者の役割	更年期世代をサポートする運動指導者の役割
更年期につながる妊娠前（不妊）・妊娠期・産後の体を理解するための知識	更年期から始めるエイジングボディケアフィットネス
妊娠前（不妊）・妊娠期・産後のボディケア	更年期から始めるエイジングマインドケアフィットネス
更年期から始める心と体のエイジングケアフィットネス レッスン体験	

受講料（税込・2日間セット受講）

一般　18,500円
JAFA会員　12,000円

JAFA 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

LA BODY

JUICEOFJOY

momo STUDIOS

BAWL

ZUMBA

BODY ACTION PERFORMANCE

LA BODY

BrasilSul

JADE

spiritual gangster

CHASER

ROXY

STANCE

and more

LA BODY OFFICIAL

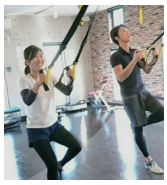
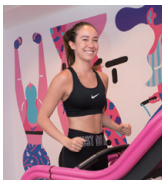
Instagram

facebook

LINE

NEXT

CONTENTS
2018 October

特集

10 **トレンドリーダー大集合**

#ブティックスタジオ
MIZUHOさん　BUDO INSPIRED FITNESS ……12
工藤尊菜さん　カーディオバー ……13
向江優樹さん　LAVAマスターレッスン ……14
オレニッチ梅津はるなさん　エナジーフィット ……14
松田真代さん　オレンジセオリーフィットネス ……15

#マインドフルネス
HIROAKIさん　BurnesStyle B-RockOut ……16
春口真理子さん　muon ……16
角谷華奈絵さん　SOUND MEDITATION ……17

#フィットネスクラブ
福島沙織さん　クロスターゲットワークアウト ……18
古川貴人さん　deepWORK® ……18
大沼友和さん　ヒップクロス ……19

#プレコリオ/ダンス
原田京さん・高山英士さん　グループグルーヴ ……20
田口優喜さん　リトモス ……20
国森ゆきかさん　BAILA BAILA ……21

#プレコリオ/HIIT
Kenshinさん　LES MILLS GRIT™ ……22
RURIさん　ファイドウ ……23

#Free Style
KAHORIさん　マタニティビクス ……24
高柴大雅さん　Fitness4 ……24
高山英士さん　フリースタイルグループエクササイズ ……25

PERSON
34 My Policy
吉田大祐さん

NEWS&TRENDS
07 業界最新ニュース
09 Found it!

COLUMN
36 **マイクロジム成功の鍵**
37 世界への挑戦　魚原大
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
39 グループインストラクターとして生きる道　上田浩之

JOB INFO
45 **求人・養成情報**

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
04 LA BODY
06 SPORTEC　WEST事務局
28 一般社団法人　日本マタニティフィットネス協会
29 一般社団法人日本こどもフィットネス協会
38 特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会
46 株式会社INSPA
47 株式会社東急スポーツオアシス
59 株式会社ぜん
60 ブラボーグループ

STAFF
発行人　古屋武範
編集長　岩井智子
ネクスト編集部　杉山和矢、小澤千歳、佐藤彩子、清水智哉、伊藤佳史
名取真紀子、田村都世子、菅野美菜子
アートディレクター　原田有紀
フォトグラファー　長塚健
印刷　JTB印刷株式会社

2018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

昨年よりも規模を拡大して開催！

本展はスポーツ・機器・健康器具・健康食品を
一堂に集めた西日本最大級の
「スポーツ・健康産業総合展」です。

スポーツ・健康産業総合展

SPORTEC WEST 2018

第2回 ウェルネスライフEXPO | 第1回 スポーティーライフスタイルEXPO | 第1回 関西 ウェルネスフードジャパン

会期 2018年11月14日(水)～16日(金)
— 10:00～17:00 —

会場 インテックス大阪

主催 SPORTEC WEST 実行委員会

特別協力（順不同） 大阪商工会議所／スポーツコミッション関西／大阪スポーツ用品卸商業組合／関西スポーツ用品工業協同組合

スポーツ・健康増進・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

最新のスポーツ市場、健康増進・最新トレーニングプログラム、健康を支える最新食セミナーなど、省庁関係者から専門家、事業者トップの方々を招き、約70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から！

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
https://www.sports-st.com/west/

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 | 2018年8月の10大ニュース

1 レジャー白書2018、フィットネス市場、4,600億円へ。

『レジャー白書 2018』（日本生産性本部余暇創研刊）は、2017年の余暇市場規模が前年比 0.2%増の 69 兆 9,310 億円と前年並みで推移する一方、フィットネスクラブ市場は、4,610 億円（同比 2.9%増）と 4 年連続で過去最高を更新したと発表した。

2 ティップネス、女性専用のYOGAコンディションサロンを開業

同社は、9月25日、日本橋高島屋の4階に、女性専用のYOGAコンディションサロン「libery(リベリー)」を開業する。女性特有のバイオリズムやストレスなどに着目したメソッドを取り入れている。

3 リーボック、「キタエル　クロスフィット　虎ノ門」をオープン

同社は、ビジネスパーソン向けに、「キタエル　クロスフィット　虎ノ門」をオープン。特徴は、短時間で効果的な運動ができる「クロスフィット」プログラムにある。同社が国内でフィットネスジムを手掛けるのは初めて。

4 秋田県由利本荘市、最大5,000人収容のアリーナを10月開業

同市は、バスケットボールコート 4 面がとれる多目的施設「由利本荘アリーナ（ナイスアリーナ）」を 10 月に開業する。コンサートなどでは 5,000人を収容でき、東北最大規模のアリーナとなる。指定管理者はミズノグループ。

5 アシックス、中計で、「デジタル事業を新たな成長ドライバーへ」

同社は、中期経営計画の「アクションプラン」を策定。この一項目として「デジタル事業を新たな成長ドライバーへ」を掲げ、その中で「お客様接点を構築するデジタル機能を終結させ、新たな成長ドライバーへ」「デジタル部門は、フィットネスアプリや CRM を EC に結びつける」などを挙げている。

6 東急スポーツオアシス、「MOSSA Digital Workouts」を提供開始

東急スポーツオアシスとブラボーグループは、千葉エリア初出店となる「東急スポーツオアシス習志野24Plus」のグランドオープンと同時に、ブラボーグループが販売する「MOSSA Digital Workouts」をスタジオプログラムの映像レッスンとして提供していくことを発表した。

7 ルネサンス、脳卒中発症後の麻痺の改善に特化した施設を開設

同社は、脳卒中発症後の麻痺の改善に必要な反復療法を可能とする、各種器材を活用したリハビリサービスを提供する通所介護施設「ルネサンス リハビリセンター鎌倉」（神奈川県鎌倉市）を8月に開設した。

8 野村不動産ライフ&サポート、新スクール「ベビーミライク」を開始

「ベビーミライク」は、音楽を聴きながらリズム合わせて身体を動かす体操「ミラリズム」やドイツ発祥のコーディネーショントレーニング「ミラ COT」、運動能力を高めれう「ミラジム」などをアレンジしたベビー向けのスクールプログラム。10月から導入を予定。

9 b-monster、日本初、空港内にブティックフィットネスジムをオープン

同社は、日本で唯一となる空港内ブティックフィットネスジムとして、全空港のハブ（中心地）である羽田空港に出店することを発表した。オープンは 12 月を予定。出店場所は、羽田空港エリア・第一ターミナル。設置予定のサンドバッグ数は約 60。

10 LIFE CREATE、ピラティス専門スタジオ1号店を銀座にオープン

同社は、9月29日に女性専用のリフォーマーピラティス専門スタジオ「pilates-K（ピラティス・ケー）」を銀座1丁目にオープンする。日本では数少ないリフォーマーピラティス専門スタジオで、スタジオ内に30台のリフォーマーを設置、音楽に合わせてグループレッスンを行う。

News from the World

編集部からのニュース

ルーキーコンテスト2018 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、2018年も下記の通り開催予定。
コンテストの流れ、ルールは2017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。

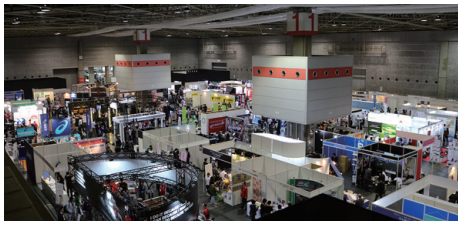
ROOKIE CONTEST

来日プレゼンター
ファレス
（Fares Soltani）さん

ルーキーコンテスト2018
日時：2018年11月11日（日）
場所：品川インターシティホール
詳細：http://fitnessrookie.jp/
※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！

SPORTEC WEST 2018 インテックス大阪にて11月開催!

SPORTEC WEST 2018は、健康増進・体づくり・健康寿命延伸産業に関する製品・サービスが一堂に集まる西日本最大級の健康産業関連の専門展。2018年11月14日(水)～16日(金)にインテックス大阪で開催される。第2回ウェルネスライフEXPO、第1回関西ウエルネスフードジャパン、第1回スポーティライフスタイルEXPOを同時開催。 詳細は、SPORTEC WEST2018公式ページ（www.sports-st.com/west/）にて。



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

Key Word

フレイル

フレイルとは、体がストレスに弱くなっている状態のことを指す。今、自治体では、フレイルの兆候を見逃さないようにする取り組みが広がっている。長野県佐久市では75歳と80歳の高齢やに全戸訪問して調査票に健康状態を答えてもらい、その結果次第で保健師や PT らが 4 ヶ月間訪問指導する活動を始めている。

Key Word

砂糖

名古屋大学小田裕昭教授らの研究チームは、砂糖を日中に摂るようにすれば、同じ量を食べても脂肪肝や高脂血症になりにくいことをラットを使った実験で明らかにし、米科学誌『プロスワン』に発表した。砂糖の摂り過ぎは、メタボ症候群の一因とされ、WHO は成人の 1 日に接収量を小さじ 6 杯程度までとしている。

Key Numbers

6割

厚生労働省は、2013～2022年度の10年間にわたる国民の健康づくり計画「健康日本 21」で定めた、肥満度や生活習慣に関する数値目標の達成状況を公表。全 53 項目のうち、「健康寿命」など約 6 割で改善が見られた。メタボ症候群の人数など横ばいの項目もあったため、残りの期間での達成を目指す。

Key Number

2.6%

帝国データバンクは、2018年7月末時点の企業ファイル「COSMOS2」の中から 2013年度～2017年度まで5期 連続の決算の年売上高が判明したスポーツ用品小売業者 3,919 社を抽出し分析したところ、2017年度の売上高合計は 1 兆 3,910億7,100円となり、前年度比 2.6%の増加となったと発表した。

SPORTEC WEST 2018

NEXT編集部が注目する セミナー情報！

2018年11月14日（水）～16日（金）インテックス大阪にて開催される スポルテックウェストでの注目セミナーをご紹介！

実技セミナー　今、欧米で一大トレンドとなっている、機能改善に詳しいアスレティックトレーナーやパーソナルトレーナーが一般生活者向けに提供するグループトレーニングプログラム。NATA-ATCの資格を持つ3名のトレーナーが、日本の市場に合わせて提案するグループセッションを紹介。実技を交えて指導法も学べます。

11月14日（水）13:00～14:30

高齢者のためのファンクショナルムーブメントアセスメント

バランスなどへの不安から、通常のFMS（ファンクショナル・ムーブメントスクリーン）を実施できない高齢者などに対する動作評価システムとして、FMSの修正版が昨年リリースされている。世界ではフィットネス分野の共通言語としてその運用が進んでいる。
この修正FMSの日本での活用可能性について理解を深める。実技も交えて簡易版FMSによる動作評価を体験するとともに、Modified FMSの開発経緯、基本コンセプトに加えて、日本での活用の可能性について提言いただく。

講師：**上松大輔**氏
（株）Function代表
FC東京コンディショニングコーチ、NATA-ATC、FMS養成インストラクター、ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構会長

11月14日（水）15:00～16:30

動作を鍛えるファンクショナルフュージョントレーニング

グループアプローチでの効果的なファンクショナルトレーニングの提供方法と、その可能性について学ぶ。チームトレーニング指導に定評のある友岡氏が開発し、目黒にあるマイクロジムGRIT NATIONで提供されているグループセッションは、曜日ごとにテーマ別のプログラミングで、月曜日から段階的に動作の修正～パフォーマンス向上が行えるようになっている。セッションを体験しながら、プログラミングとグループティーチングについて実践的に学ぶ。

講師：**友岡和彦**氏
GRIT NATION ヘッドコーチ
NATA-ATC

11月15日（木）13:00～14:30

高齢者のための機能改善エンタメプログラム

東京郊外に展開するワイズパークで、多くの高齢者が参加している機能改善プログラムは、アスレティックトレーナーがつくる科学的な運動理論にエンターテイメントの要素を加え、誰でもポジティブに運動を取り組めるように構成。さらに音楽とミュージカルの要素を入れ、脳活性や感情表現力、口腔機能の向上を目的としている。同プログラムを体験するとともに、背後にある理論を学び、高齢者の指導やプログラムのあり方についてヒントを得る。

講師：**山本晃永**氏
（株）ワイズ・スポーツ＆エンターテインメント代表取締役
NATA-ATC、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

講師：**井上智恵**氏
同社プログラムディレクター
（元劇団四季トップ女優）

ビジネスセミナー　フィットネスビジネス編集長が企画した注目セミナー。クラブ経営・運営の最新情報が得られます。

11月14日（水）12:45～14:15

フィットネスクラブはデジタルテクノロジーをいかに活用すればよいのか？ ── 顧客体験を高めて、顧客生涯価値を向上させる方法

パネリスト
(株)ルネサンス　営業企画部長 平野晃浩氏
(株)東急スポーツオアシス　GM野村誠太郎氏
(株)ミクシィ　執行役員 荻野泰弘氏
Noom Japan代表　濱嵜有理氏
ファシリテーター
(株)クラブビジネスジャパン フィットネスビジネス編集長　古屋武範

11月14日（水）15:30～17:00

総合業態はこう創れ ── その企画開発と運営のキーポイント

パネリスト
アイレクススポーツライフ（株）　代表取締役社長 笠原盛泰氏
(株)エイム　代表取締役会長　吉田康志氏
(株)ビッグツリー　取締役営業本部長　野田正範氏
ダイアログ・ジャパン（株）　代表取締役　北澤順子氏
ファシリテーター
(株)クラブビジネスジャパン フィットネスビジネス編集長 古屋武範

11月15日（木）11:00～12:30

パネルディスカッション＆ミートアップ 今、フィットネス産業に必要なのはイノベーション ── 新規事業のつくり方

パネリスト
(株)ティップネス　取締役執行役員　小宮克巳氏
東急不動産（株）　プロジェクトリーダー　齊藤卓氏
(株)ルネサンス　執行役員　荻田雅彦氏
野村不動産ライフ＆スポーツ（株）　商品開発部長　矢ケ崎智之氏
ファシリテーター
(株)わらわら　GM　古橋哲朗氏

詳細・問い合わせ：SPORTEC WEST公式ページ　**www.sports-st.com/west/**

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

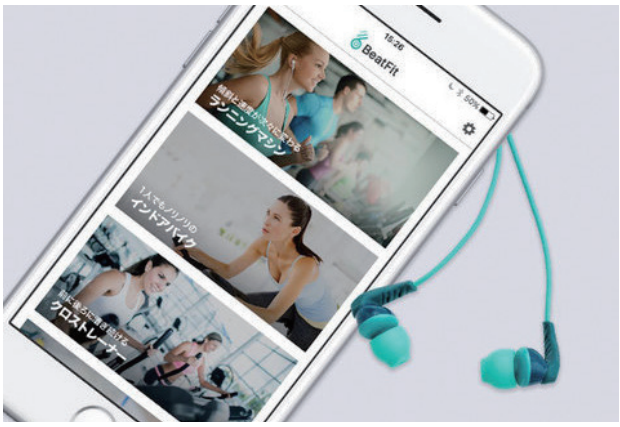
ITEM

定額料金で聴き放題!

新世代のフィットネス音声ガイドアプリ「BeatFit」

株式会社BeatFitは、音声に特化した国内唯一の総合ヘルスケアコンテンツアプリ「BeatFit」をリリース。トレーナーの音声ガイドと人気の音楽を聴きながら、新しいフィットネスを体験できる。ランニングやインドアバイク、筋トレ、ストレッチ、ヨガ・瞑想など豊富なジャンルのクラスが毎週更新。料金は月額980円の聴き放題で、Netflixのフィットネス版のようなサービスだ。クラス数は120を超え、参画するインストラクター、トレーナーも増えている。ジムでも自宅でも屋外でも、好きな時間に好きな場所でレッスンを受講することができ、忙しいビジネスマンや、小さな子供がいる主婦などにも人気だ。

問 株式会社BeatFit　https://www.beatfit.jp/feedback



2

FACILITY

複合スポーツエンターテイメント施設

スポル品川大井町8月11日にオープン

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に向けスポーツ気運が高まる中、JR東日本は様々なスポーツを体験できる「スポル品川大井町」をオープンした。

駅徒歩5分の好立地ながら、約24,000㎡もの広大なスペースに、アジア初上陸の人工ウエーブの発生するサーフィン施設をはじめ、8種類のスポーツを含む13の施設が配置。

スポーツ以外にも脱出アトラクションやメインダイニング、キッズランドなど、大人から子どもまで楽しめる、一大エンターテインメント空間となっており、早くも話題を集めている。

問 スポル品川大井町　https://www.sporu.jp/

3

ITEM

コンディショニングトレーニング・運動療法の決定版!

CPY METHOD コアパワーヨガメソッド

女優、一流アーティストをはじめ、ヨガ、ピラティスのインストラクターからも絶大な支持を誇るコンディショニングトレーナーの本橋恵美さんが考案した『CPY METHOD』(コアパワーヨガメソッド)。機能解剖学・バイオメカニクス・キネシオロジを重視した身体機能の改善を目的としたもので、アスリートの競技スキル向上や疲労回復にも有効なメソッドだ。また医師と連携し、オペ後のアスレティック・リハビリテーションとしても活用できると注目を集めている。同書は、イラストや写真を用い、その特徴とトレーニング方法をわかりやすくまとめている。

今回は抽選で3名に同誌をプレゼント。下記アドレスに①発送先住所②氏名③年齢④性別⑤ご職業を明記の上2018/10/15までにご応募ください。

問 クラブビジネスジャパン　info@fitnessclub.jp

4

EVENT

シナプソロジーで地域を元気に! 話題の脳活性化メソッド

シナプソロジーフェスタin東京 2018/11/14開催!

シナプソロジー普及会(株式会社ルネサンス内)が主催するイベント「シナプソロジーフェスタin東京」が2018/11/4に両国で開催される。

毎年開催し、大好評の同イベント。地域企業の健康づくり、幼児教育、介護予防、スポーツ分野など幅広い分野で導入されており今話題のプログラムの一つとなっている。今回は大阪産業大学スポーツ健康学部教授佐藤真治氏の特別講演をはじめ12の講演・体験プログラムを用意。最新情報の報告会やインストラクターに向けた活用事例紹介、個別相談会、インストラクター同士の交流会も開催する予定。

現在認定インストラクターとして活躍される方はもちろん、シナプソロジーが好きな方、これから講座を受けてみようという方まで幅広く参加できる内容となっている。

問 シナプソロジー普及会　https://synapsology.com/sy/seminars/list/

大集合

日本でも、ユニークなコンセプトのブティックスタジオやグループエクササイズが増え、新たなトレンドを生み出しています。
本稿では、そのトレンドリーダーたちに、プログラムの魅力とやりがいを訊きました。
フィットネス指導者として、新たなお客さまと出会えるチャンスが広がっています。

トレンドリーダー

B.I.F (BUDO INSPIRED FITNESS)

武道をコンセプトにしたフィットネス。礼に始まり、礼で終わる45分のプログラムは、2012年の世界空手道選手権大会で優勝し、「世界一美しい空手家」として知られる宇佐美里香さんとともに開発。黙想で意識を呼吸に向け集中力を高めた後、感謝を込めて礼。準備体操では股関節を中心に動かし、丹田を中心に体幹を安定させながら徐々に動きを大きくしていく。形の習得では、3つの形を練習。空手道では自分から攻撃することはなく、受け身から始まることや、各形や動作が持つ意味とともに身につけていく。その後、形演武では習得した形を組み合わせ、曲に合わせて繰り返す。ダンサブルに制作された曲と照明の中で没入感も味わえる。クールダウンのストレッチの後に黙想と礼をし、爽快感と感謝の気持ちとともにレッスンを終えることができる。

MIZUHOさん
B.I.F. BY NERGYインストラクター

これまでダンサーとして活動していたので、空手は初心者として学び始めましたが、インストラクターとしてのデビューに向けて、空手の形や、形の意味を知り、その美しさを追求するうちに、心身ともに変わったと感じています。自分を知るほど人への興味もわき、感謝の気持ちで満たされるようになりました。武道は人としての道を学び、自分の望む場所への道のりを歩いていくことで、心も美しくなれると感じます。B.I.F.では、「武道は、美道へ」をコンセプトにしていますが、一人でも多くの女性に、自分を見つめることで、自分本来の美しさが呼び覚まされる感覚を体験していただきたいです。

#武道
#新境地フィットネス

B.I.Fは、アパレル＆ライフクリエイションカンパニーの株式会社ジュンが開発＆運営。ファッション業界で培ったブランディング力を活かしたブティックスタジオとなっている。ロゴやスタジオ空間、レッスンで着用する道着も同一のコンセプトに沿ってデザインされ、音響と照明は、舞台で使われる機材を使用。レッスンで使う曲や照明アレンジも、それぞれの分野のプロがオリジナルで制作し、芸術性も追求。フィットネスやライフスタイルの文化度を高め、新しいカルチャーを提案していく。

カーディオバー

近年アメリカ西海岸でブームのバーエクササイズ。カーディオバーは、バーエクササイズブランドの一つで、ロサンゼルスエリアのセレブに支持されているブティックスタジオチェーン。バレエのバーレッスンを行いながら、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動をトータルで行うことができ、楽しく女性らしい身体づくりができる。日本では、数多くのファッションやライフスタイルブランドを持つ株式会社ベイクルーズが展開。2017年4月に自由が丘店、2017年12月に渋谷店がオープンし、20代後半～40代のビジネスウーマンを中心に人気を集めている。

工藤尊菜さん

カーディオバー　マスターインストラクター
株式会社ベイクルーズ
FITNESS Division / CARDIOBARRE
渋谷店 店長

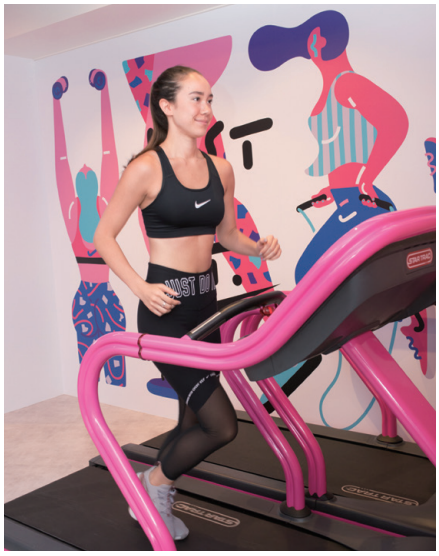
LAで1ヶ月のマスタートレーナー研修を受けたときに、エクササイズの指導だけでなくエンターテイナーとしていかにお客さまを楽しませるかを学びました。レッスンでは自分自身がまず楽しむことを大切にしています。私自身、このエクササイズのお蔭でエネルギーに溢れているので、一人でも多くの方にこのエネルギーをシェアして、「ここに来てよかった」と思っていただけるレッスンをしたいです。指導者の育成もしていますが、カーディオバーを広げて、日本のフィットネス活性化にも貢献したいです。

#バーエクササイズ
#インスタ映え

カーディオバーで鍛えたキレイな身体に加えて、エンターテイナーのようなファッションや、スタジオでのシーンをインスタで発信。「工藤さんのようになりたい！」と、レッスンだけでなく、パーソナルトレーニングも連日予約がいっぱいになっている。エクササイズも仕事も、楽しみながら活躍したい女性のロールモデルとしてファンが広がっている。

LAVAマスターレッスン

エナジーフィットはグループランニング専門ブティックスタジオ。トレッドミルでのランと、ケトルベルまたは自重トレーニングを組み合わせた、45分間のサーキットプログラムを提供。ランパートも「ジョギングペース」「ランニングペース」「ダッシュ」というように段階別のサーキットとしている。シンプルなエクササイズで構成されているため、エクササイズ初心者でも何をすればよいかが分かりやすく、指導者も指導しやすい。グループレッスンでも一人ひとりのレベルに合ったチャレンジができ、大量の汗がかけることが魅力となっている。



オレニッチ梅津はるな さん

ENERGY FIT六本木店　マネージャー
株式会社OCEANS

エナジーフィットは、おしゃれな空間で、インストラクター仲間も国際色豊かでかわいいメンバーばかり。22歳の同年代の仲間が多くて、すごく仲がいいんです。ターゲットするお客さまに近い志向を持っているので、クラブのPRやブランドづくりにも携わらせていただいています。若い女性にとってフィットネスは「始めたからにはストイックに行わなくてはならない」というイメージがあり、敷居が高く感じている人も多いと思います。エナジーフィットでは、より身近に気軽にフィットネスをライフスタイルに採り入れてもらえるような存在を目指しています。

ターゲットする顧客層があこがれる世界観を演出してブランディングしてきている。エナジーフィットでは、インストラクターもルックス重視の採用で、ジムの空間もNIKEとのコラボレーションによりクールに演出。同年代に影響力がある有名人やブロガーにジムを利用してもらい、SNSでシェア。「そのコミュニティにいたい」というターゲットユーザーの情緒的価値に繋げている。スタッフも利用者も館内での撮影、SNSへの投稿ともに自由。「同じシーンで写真を撮りたい」と訪れる体験利用者も多く、広告費ゼロで集客にも繋げている。

ホットヨガスタジオLAVA各店で開催されるマンスリー会員限定のプログラム。90分間で身体や動きを劇的に変えたり、ヨガのスキルや効果効能を高められることを目的としているため、受講できるのはLAVAのレッスンを累計50回以上受けた会員のみ。指導にあたるのはLAVAトップインストラクターで、「運動センスはつくれる」「瞑想しやすいカラダづくり」「柔軟性アップのマル秘メソッド」など12種類を展開。LAVAトップインストラクターは、LAVAインストラクター総勢2,000人以上の中から選ばれた40人のインストラクター。それぞれの個性を活かしながらヨガとの向き合い方を座学と実技で伝授している。

向江優樹 さん

LAVA　トップインストラクター

自分自身がヨガに出会って考え方や心のあり方が変わりました。以前は、「良いことがあったから私は幸せだ。嫌なことがあったから人生最悪」と、外からくる幸せに頼っていたり、周りに解決策を求めていました。でもヨガを続けて、ヨガの教えに触れるうちに、自分のことがよくわかるようになり、自分の心の状態が良いと物事の捉え方、感じ方が変わることを体験しました。
LAVAトップインストラクターの仕事は、各店舗を回ってレッスンをすることが中心で、初めての店舗で初めて会うお客さまとレッスンすることの連続です。そこでいつも心がけているのは、自分がまず自然体でいること、感謝する心をもつこと、そして自分自身がレッスンを楽しむこと。そうしていると自分のコンディションもいい状態が保てます。マスターレッスンでは、言葉では伝えられないことに気づきを得ていただくことを目指しています。ヨガを学ぶことは、自分を知り、幸せを見つけること。それを追求したいと感じるきっかけが提供できたらと思っています。

#ブランディング

ホットヨガスタジオLAVAを経営する株式会社LAVA Internationalは、現在までに390店舗以上を展開、150万人以上が体験している。2018年9月、同社はさらなる進化を目指し、LAVA社員が想い描くブランドイメージを基にCIを一新した。太陽をモチーフにした幸せのエネルギーが溢れる新ロゴ「ＳＵＮ」が輝く、各店舗の看板や空間デザイン、スタッフウェアやオリジナル商品に至るまでイメージを統一。そして、幸せのエネルギー溢れるレッスンを強みに「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せにする」理念実現を目指す。

オレンジセオリーフィットネス

2010年にフロリダで生まれ、現在までに世界1000店舗以上を展開するブティックスタジオチェーン。ハートレートモニターをつけて、トレッドミルでのインターバルトレーニング、そしてファンクショナルトレーニングを６０分の中で半分ずつの割合で行い、レッスン全体を通じて12分間以上、最大心拍数の84%以上でワークアウトを行うことを目指す。これにより、高い運動効果はもちろん、運動後最大36時間のアフターバーン効果も得られる。レッスンの予約は専用アプリで手軽に行うことができ、毎回のワークアウト直後には、フィードバックがメールで届くことも継続率の高さに繋がっている。安全、効果的なエクササイズで確実に成果を得たい人に支持されている。

松田真代さん
オレンジセオリー・ジャパン株式会社
リージョナルコーチ/コーチ担当

オレンジセオリーの指導コンセプトは「グループパーソナルトレーニング」。ハートレートモニターで一人ひとりの運動強度を見ながら声がけができ、フロアエクササイズでは、それぞれの体力レベルや年齢、目的、運動制限に合わせたモディフィケーションもします。グループで行える楽しさと、一人ひとりへのフィードバックで、多くの方に成果が提供できることに、とてもやりがいを感じます。指導者としては、キューイングが中心なので身体への負担が少ないため、担当本数を増やせますし、長く指導を続けられるのでキャリアとしての安心感もあります。世界のネットワークにより、最先端のトレーニングを届けられることにもやりがいを感じています。

#グループパーソナル
#ICT活用

ハートレートモニターが、リアルタイムで運動強度をフィードバック。さらに、60分間のワークアウト結果も運動後すぐにフィードバックされるため、参加者にとっては、成果への納得感も高く、自ら効果を追求できるようになる。専用アプリで店舗検索や予約も簡単に行うことができ、メンバーは世界中のオレンジセオリーが利用できるため、運動の継続もしやすい。毎日変わるワークアウトメニューは、世界の全店舗にフロリダの本社から送られることから、どの店舗でも安心して参加できるとともに、どこにいても世界最先端のワークアウトに触れられることも魅力となっている。

エナジーフィット

#グループランニング
#SNSマーケティング

2018年6月にオープンした瞑想専門スタジオ「muon」では、音声ガイダンスによる各30～45分のセッション4種をメインに提供している。光にフォーカスして集中力を高める「フォーカス＆ブリーズ」、呼吸や今ここにあることを体感する「マインドフルネス」、休息を深めて睡眠の質や回復力を高める「スリープ＆リカバリー」、イメージを膨らませて創造力を刺激する「インスピレーション」。さらに11月にはクリスタルボールの音に包まれる「サウンドヒーリング」をリリース予定。スタジオでは予めプロにより収録された音声ガイダンスと、それに連動して変化する光が瞑想に誘う。また、瞑想前には白湯を飲み、手首に瞑想に入りやすい香りのアロマを塗布、瞑想に適した姿勢が快適にとれる専用のクッションも用意され、瞑想状態に入る環境作りもサポートされている。

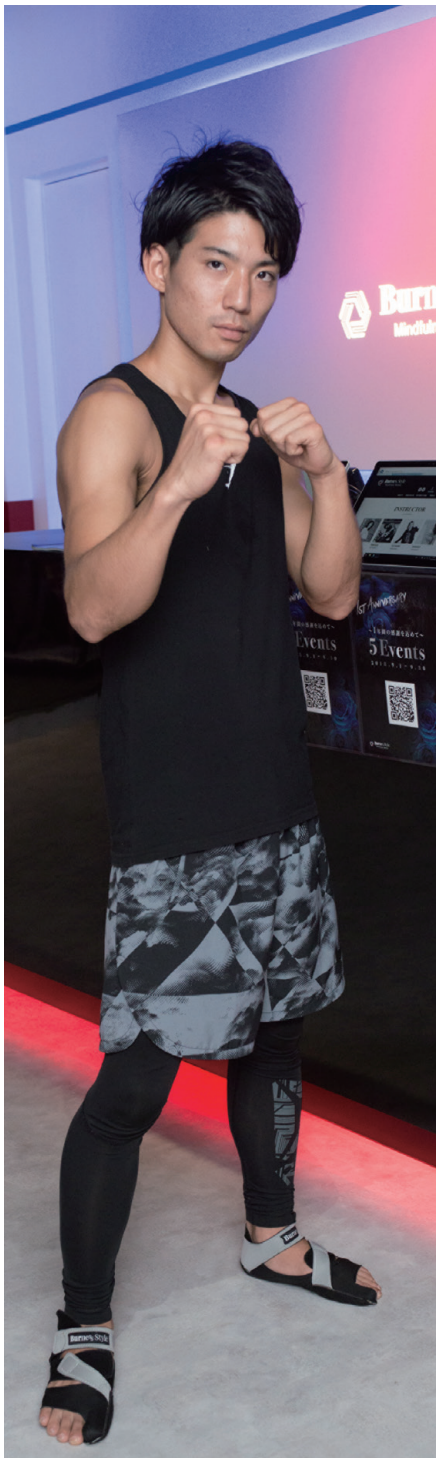
春口真理子（マリコ）さん

株式会社ヨギー
muonプログラムディレクター
スタジオ・ヨギー ヨガインストラクター

マインドフルネスの社会的認知が高まり、ビジネスマンやアスリートの方々の中には「ヨガの経験はないけれど、瞑想はやってみたい」という方も増えてきていると思います。そんな中、ニューヨークではメディテーション専門のブティックスタジオが展開を始めており、それをヒントに、日本ならではの「瞑想」をコンセプトにした専門スタジオのオリジナルプログラムとして、開発を担当しました。ヨガをしている人にとって瞑想は身近なものですが、一般生活者の方にとっては分からないことも多いと思います。「muon」では、敢えてヨガのイメージをなくし、私服のまま参加いただけることや、使う言葉、座り方なども初心者の方にとってのやりやすさを最優先しています。

瞑想専門スタジオだけではなく、瞑想の習慣化をサポートするiphone専用アプリ「muon」もスタジオオープンと同時に展開を開始。スタジオのプログラムとは異なる日常の時間帯やシーン別に適した瞑想プログラムを提供。さらに、スマホカメラに指をかざすと、血流の状態から心拍変動を認識、自律神経の状態から瞑想効果を測定できる機能も搭載。瞑想初心者向けに、どのように日常に取り入れていくかもガイドしてくれる。

BurnesStyle B-RockOut



「マインドフルワークアウト」をコンセプトに、ワークアウトとメディテーションを組み合わせた1本30分のレッスン。ワークアウトパートは元K-1世界チャンピオンの魔裟斗が監修した本格的キックボクシング。初心者でも叩きやすいスタンド型のサンドバッグを使用し、インストラクターはサンドバッグ上にかかれた数字でキューイングをする。暗闇の中でこの数字がブラックライトで浮かび上がり、非日常空間でストレスなくエクササイズが楽しめる。メディテーションはレッスンの最初、途中、最後の3回。レッスン前は立位のまま1分間呼吸に意識を向け、レッスン中は身体の部位に意識を向けることでトレーニングの「意識性の原則」にも沿うことができ、オンオフの切り替えがあることで100%の力を出すことが出来ます。レッスンの最後には仰向けの状態で約1分半行い、爽快感とともにレッスンを終えられる。

HIROAKIさん

BurnesStyleインストラクター

ボクシング歴は6年で、現在も現役でキックボクシングを続けています。ボクシングの経験を活かしてお客様の笑顔が見られて、自分自身も元気をいただいています。レッスンは「最短」「最適」「最大効果」を追求していますが、メディテーションがその鍵を握っています。スタッフも全員出社前に3～5分のメディテーションをしていて、私自身もレッスンと事務業務の切り替えがうまくなり、人前でも緊張せず話せるようになるなど、落ち着いて物事に対処できる効果を感じています。レッスンでは必ずお客様全員とコミュニケーションをとり、できる限りパーソナルな対応を心がけて、一人でも多くの方がポジティブな毎日が送れる、心のよりどころのような存在になることを目指しています。

#マインドフルワークアウト
#暗闇ボクシング

マインドフルネスを暗闇エクササイズと融合させることで、集中力を高めるとともに、気持ちもリフレッシュでき、心身への高い効果が得られる。暗闇環境は、クオリティの高い音響、照明とともに非日常空間を演出。お客様の志向に合う選曲と、曲調やワークアウトの内容に合わせた照明もあらかじめコンピュータでプログラミングし、非日常空間を楽しめるようにしている。

SOUND MEDITATION

シンギングボールやクリスタルボウルなど、高い音と低い音が同時に鳴る「倍音」と呼ばれる音の波動で、「1/f揺らぎ」という自然にリラックスに導かれる空間をつくりだす。この「倍音」は身体の水分や、骨や細胞の中のケイ素が共鳴し、自然に身体が緩み、メディテーション効果が得られると言われている。
サウンドメディテーションは、この「倍音」を中心とした様々な音に、声やヨガによるヒーリング効果も加え、仰向けになり、その空間に身を委ねるだけで、誰でも無理なく瞑想体験ができる。脳波が自然にまどろみの状態（α波やθ波を行ったり来たりする領域）に導かれ、30分間程度で3時間の睡眠効果が得られると言われるほど脳がすっきりと休まり、自分のペースで、ありのままの自分に戻れるプログラムになっている。

角谷華奈絵さん
BALANCE GINZA
Yin STUDIOアドバイザー

私自身、メディテーションを長年続けてきた中で、初めのころはなかなか上手くできず苦戦した経験の末に出会ったのがサウンドバスでした。ニューヨークやロサンジェルスなどで人気を集めているアクティビティで、仰向けに寝たまま、心地よい音に包まれ、身を委ねるだけで自然にメディテーション体験ができるというものです。メディテーションはハッピーホルモンと呼ばれる「セロトニン」というホルモンが出て、集中力や記憶力の向上、痛みの軽減、うつや認知症の予防などの効果が得られると言われていますが、私自身も瞑想を続けてきた中で、その効果を実感しています。瞑想は身体や心にとって自然で良いものだとわかっていても、やり方が分からず敷居の高さを感じている方も少なくないと思います。一人でも多くの方に、メディテーションの効果に触れていただけるよう、誰でも気軽に取り組みやすい環境づくりをしていきたいです。

#メディテーション
#ブティックスタジオ

マインドフルネスやメディテーションによる心身の効果が注目される中、欧米ではマインドフルネス専門ブティックスタジオも増えている。日本でもビジネスパーソンやアスリートなどから一般生活者へと浸透しているものの、市場としては黎明期にある。株式会社BEST HERBSが運営するBALANCE GINZAでは、「バランス」をコンセプトにしたブティックスタジオで、自然に自分を開放でき、メディテーションに入りやすいプログラムや環境を提供している。

muon

#瞑想専門スタジオ
#アプリ連動
#ICTによる効果測定

クロスターゲットワークアウト

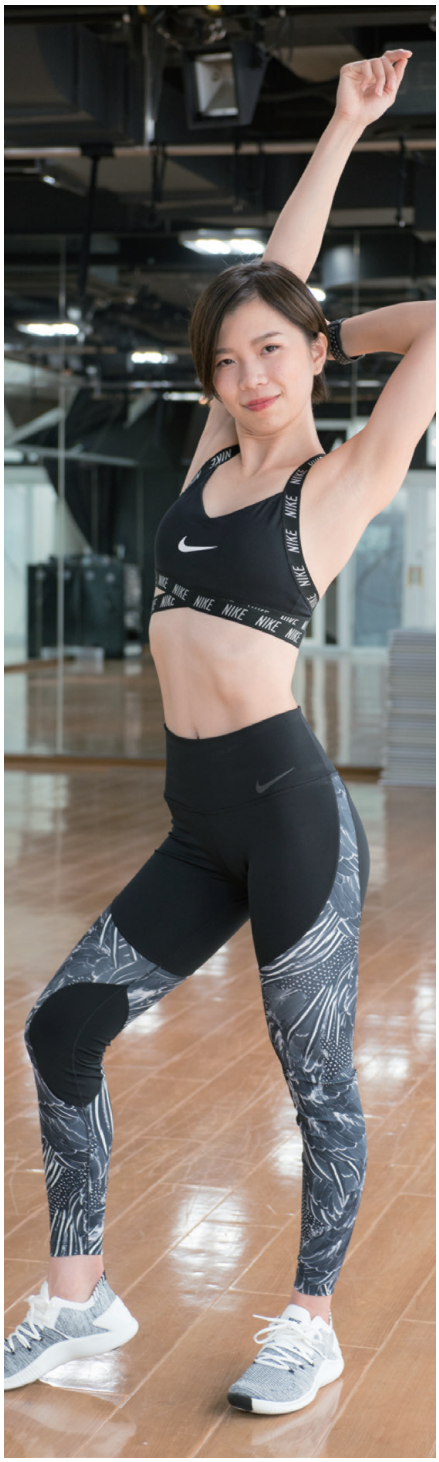
ドイツ出身のロバート・スタインバッハ氏により考案され、ヨーロッパから全米へと人気が広がりつつあるプログラム。カーディオプログラムでありながら、「陰と陽」をコンセプトに東洋と西洋に代表されるエクササイズを織り交ぜた45分間のプログラム。レッスンはチャイルドポーズから始まり、10分程度呼吸に意識を向けた動きを中心に準備段階を経て、徐々に激しい動きの「CROSSWORX」と呼ばれるサーキットへと移行する。最後は仰向けに寝た状態で心拍数を落ち着かせてから終わるため、レッスン後も落ち着いた爽快感が残る。

古川貴人さん

スポーツクラブ ルネサンス 北砂
フィットネストレーナー、インストラクター

HIITプログラムというと「ツライ」イメージが思い浮かびますが、deepWORK®は始まりと終わりに緩やかでゆっくりとした動作を行うことでHIITとは非対照的な要素も入り、、内面に意識を向け、自分で強度設定できることが魅力です。レッスンの始めには「自分のペースで、人と競ったり、周りを気にせず、呼吸に意識を向けましょう」と必ず伝えて、HIITやブートキャンプのイメージを持たないように配慮しています。ただ一方で、後半のサーキットでは1分間ずつ同じ動きを続けるので、自主的に追い込むこともできます。私自身、このプログラムを続けることで精神的にも肉体的にも安定して、レッスンに集中できるようになり、レッスンごとに自分がパーフェクトになれる感覚が持てます。これまで格闘技系プログラムの指導が中心でしたが、自分と向き合うヨガやメディテーションにも興味が湧き、今後さらに指導の幅も広げていきたいと思います。

マインドフルネスとCROSSWORX、陰と陽など、対極にあるエクササイズ要素をフュージョンさせた最先端プログラム。開発者のロバート・スタインバッハ氏は、bodyART™トレーニングの開発者でもあり、新たなトレンドを摂り込みながらプログラムを進化させてきている。マインドフルネスで集中力が高まるため、CROSSWORXのサーキットで得られる効果も高められ、心身ともに確実な効果が得られるプログラムとなっている。



リズムに合わせた自重トレーニングで全身の筋肉を効率良く連動させ、女性らしい美しさを引き出すことを目的としたプログラム。3ヶ月ごとにターゲットする部位を変え、4クール（1年間）で全身がトータルにトレーニングできる構成。1ヶ月ごとにさらにターゲットを絞り、たとえばターゲットする部位が「コア」の場合、1ヶ月目は「フロントコア」、2ヶ月目は「バックコア」というように、部位を明確に意識して自重トレーニングを行うことで、確実な運動効果が実感できるようになっている。

福島沙織さん

ティップネス　フリーインストラクター

最近、女性で筋トレに興味を持つ人が増えています。ただ最初は「何をやっていいか分からない」「一人じゃできない」と感じる人も多いと思います。プログラムを通じて、そういう女性たちの最初の一歩をサポートしたいです。私はティップ．クロス ＴＯＫＹＯのスタッフとして経験を積み、その後フリーとなって、今はナイキのマスタートレーナーとしての活動とともに、ティップネスではプログラムの開発にも携わっています。レッスンではお客さま一人ひとりの反応や変化がダイレクトに感じられて、すごくやりがいを感じています。さらにいいプログラム、いい指導を追求して、人生を楽しむためのフィットネスを提案していきたいです。

#筋トレ女子
#自重トレーニング

モデルやアーティストの筋トレで引き締まった身体をメディアで見ることが増え、筋肉のバランスを競うボディコンテストも増えたことなどから、ほどよく筋肉がついた身体が女性の美しさの基準となってきている。日本でも筋トレに興味を持つ女性が増える中、世界的なトレンドとなっている自重トレーニングをグループで行うことで、楽しさとともに、筋肉がつくだけでなく、機能改善の効果も得られる。

ヒップクロス

負荷がかけられるソマソールというトレーニングツールを使い、ヒップ周りの大筋群とインナーマッスルにアプローチするスタジオプログラム。30分間で、股関節の機能改善と、股関節周りの大筋群をダイナミックに使うことによる消費カロリーアップで、ボディメイク効果も狙う。レッスンは寝た状態で単関節を動かすことから始まり、徐々に複合的に関節を動かす動きに移行し、後半は立位の状態で全身を連動させたダイナミックな動きに統合させていく。ツールを活用することで、安全に効果的なトレーニングが行える。

大沼友和さん
コナミスポーツクラブ 恵比寿
インストラクター／パーソナルトレーナー

近年女性の間で「美尻トレーニング」が注目されていて、美尻コンテストなども話題になっています。ヒップクロスは総合型スポーツクラブならではの美尻トレーニングです。私は普段パーソナルトレーナーとしても活動していますが、ヒップのトレーニングはファンクショナルトレーニングとしても重要で、お尻の筋肉が使えるように股関節を動かすことで、体幹強化や美脚のためのトレーニングにも繋がり、姿勢と動きを整える効果が期待できます。スタジオプログラムながら、セミパーソナル的な指導ができて、レッスン前後で股関節の動きが良くなったり、足が軽く感じられるようになるなど劇的な効果を感じる方も多く、トレーナーとしてのやりがいにも繋がっています。

deepWORK®

#ハイブリッド インストラクター

ファンクショナルトレーニングが浸透する中、パーソナルトレーナーでグループ指導も行えるハイブリッドインストラクターが世界的に増えている。パーソナルトレーナーとしての知識や指導経験が活かせることから、グループ指導でありながら個別性に応じた指導が提供できることで支持を集めている。コナミスポーツクラブでは、トレーナーの指導をより多くの人に届けるべく、「クロスプログラム」として、運動が初めての人でも安心して参加できるスタジオプログラムの自社開発を進めている。

#マインドフルネス
#CROSSWORX
#フュージョンプログラム

グループグルーヴ

アルゼンチン在住のウリセス・プイグロスさんが世界に向けて発信するプレコリオプログラム。日本では株式会社カリテスが、インストラクターの竹ヶ原佳苗さんとともに発信。完全プレコリオで全国どのクラブでも、どのインストラクターでも同じ曲と振り付けが楽しめる。また、新シリーズのリリースは3ヶ月ごとのため、3ヶ月間は同じ曲と振りでレッスンが進められる。初心者は安心して参加できる一方で、上級者はダンスのスキルや表現力を磨くことができる。同じ曲と振りでもインストラクターごとに個性が出るため、さまざまな表現が楽しめることもリトモスファンにとっての楽しみとなっている。

田口優喜さん
リトモス・オフィシャルトレーナー

リトモスでインストラクターデビューして指導歴9年を迎えています。私自身初めてリトモスを体験したときに、様々なジャンルのダンスが楽しめて、ミュージカルショーのような雰囲気にすごく惹かれました。もともと宝塚が大好きで、舞台やショーを見ることも多かったので、レッスンでも、ダンスのジャンルによって、それぞれの身体の使い方や表現があることも楽しんでいただきたいです。参加者の方々は、限りある貴重な時間の中でレッスンに参加してくださっているので、気持ちも開放して至福の時を過ごしていただきたいと思っています。

「トライブ」とは部族の意味。フィットネスでも似た志向を持つ人同志が、部族のように絆を深めることで、参加が継続できたり、集客力を高めることにつながっている。リトモスでは、5年前からリトモスコンテストをスタート。チーム参加で、課題曲と振り付けで、スキルや表現力を競い合う。同じ曲と振り付けを楽しむことで、チームメンバーはもちろん、全国から集まるリトモス仲間との絆を感じることができる。その体験の魅力から、年々参加者が増えている。

プレコリオプログラム大手ブランドMOSSAのカーディオダンスプログラム。エアロビクスやラテンダンス、パーティダンス、レゲトンをはじめ様々なジャンルの動きを楽しみながら、効果的なワークアウトが楽しめる。1曲につき使うステップパターンは4～6種類と少なく、上肢の動きもシンプルでダイナミックに動けることで、高い運動効果が得られる。安全性や運動効果に配慮されていることから、初心者からシリアスなフィットネス愛好家まで広く支持されている。

原田京さん 高山英士さん
MOSSA ナショナルプレゼンター

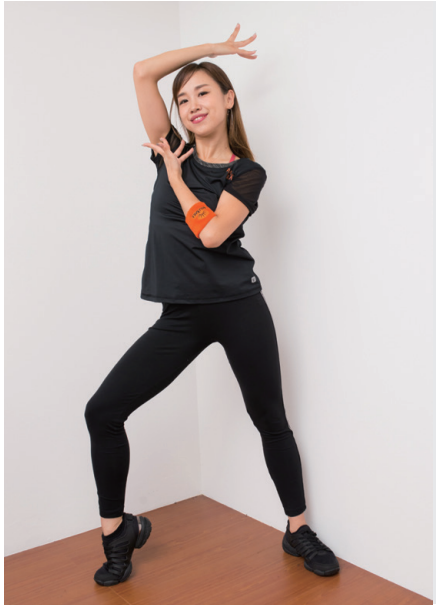
MOSSAのプログラムは、ワークアウトとしてのクオリティが高く、ダンスエクササイズでも心拍数のベルカーブが理想的につくれるうえに、安全性や筋バランスも考えられています。指導でも、1曲ずつダンスの種類とともにその曲での動きのテーマを伝えて、単に身体を動かす以上の効果や楽しさを感じていただけるようにしています。指導者にはコリオのDVDに加えて、指導のポイントをまとめた教材がついていて、そこには使用する曲にまつわる豆知識まで書かれています。実際にレッスンで曲の背景や歌詞を共有すると、想像が膨らみ表現力も高められます。動きがシンプルでコリオの完成形ができるまで比較的短時間でできる分、お客様とのコミュニケーションも存分に楽しめることも魅力です。今後はインストラクターの育成やサポートにも携わっていきたいです。

#高強度
#ダンスフィットネス
フュージョン

ダンスプログラムでありながら、シンプルでダイナミックな動きの構成で、高強度エクササイズが楽しめる。曲ごとに心拍数の動きにも配慮して強度調節もしてあるため、最後まで集中して安全に動ける。さまざまなダンスの表現を楽しみながら、キツさを感じることなく強度が高められ、継続できることで、確かな運動効果に繋げられる。

BAILA BAILA

2018年に10周年を迎える日本発のプレコリオプログラム。当初はラテンダンスをベースにしていたが、近年はストリートダンスも採り入れ、日本の曲をリミックスするなど進化を続けている。スタジオレッスンにとどまらず、大ホールで33曲をいっきに踊るイベント「バイラバイラ33マラソン」や、DVDの海外ロケ地で同じシーンで踊れるツアー「海のバイラバイラ」をはじめ、ミュージカルやディナーショーなどを通じて、BAILA BILAの世界観を共有。総合エンターテイメントプログラムとしてファンを増やしてきている。



国森ゆきかさん
BAILA BAILAマスタートレーナー

BAILA BAILAは新しいシリーズが出るたびに、お客様が家でもできるCDとDVDも発売されますが、そのロケ地は毎回海外。私もこれまでドミニカ共和国などのロケに参加させていただきました。そこでは広大な海とキレイな空が広がっていて、音楽に合わせて自然に身体が踊りだす感覚が味わえます。心も身体も開放されるその感覚をレッスンでも届けたいと思っています。BAILA BAILAは様々なイベントを全国各地で開催していて、どこにいても楽しめるし、お客さま同士も繋がって、「楽しい！」体験をいろいろな形で共有できることにやりがいを感じています。

#情緒的価値マーケティング

フィットネス分野では「健康になる」「ボディメイクできる」といった機能的価値を打ち出しがちだが、ブティックスタジオなどのブランディングから「情緒的価値」を重視したマーケティングが注目されている。BAILA BAILAでは、一貫してワクワクする世界観を創ってきている。海外ロケ地で収録したDVDで異国情緒を楽しめるだけでなく、そのロケ地でDVDに出てくる世界のインストラクターと一緒に踊れる機会があったり、DVD収録イベントで、参加者もDVDに登場できるなど。インストラクターもエンターテイナー体験ができる機会も多く、参加者、インストラクターとともにBAILA BAILAを共創して、情緒的価値でブランド力を高めている。

リトモス

#トライブ化

LES MILLS GRIT™

30分間で約400kcal消費でき、運動後も4時間にわたりアフターバーン効果が得られるHIITプログラム。HIITであるものの、音楽に合わせず、自分のタイミング、自分のペースで行えることで、ビギナーからシリアスにトレーニングに励む人まで、広く支持されている。バーベルを使ってスクワットやクリーンなど筋力トレーニング中心の「GRIT STRENGTH（ストレングス）」、ボックスジャンプなどプライオメトリクストレーニングで構成した「GRIT PLYO（プライオ）」、ランニング動作を中心とした自重トレーニングを行う「GRIT CARDIO（カーディオ）」という3種類から目的に応じて選べることも魅力となっている。

Kenshinさん
レズミルズ ナショナルトレーナー

LES MILLS GRIT™は3ヶ月に1回新シリーズがリリースされることは、その他のLES MILLSプログラムと同じ仕組みですが、ワークアウトの構成が毎シリーズ変わるので、シリーズごとに曲数も違えば、動きの要素や追い込み方も違い、常に新しい刺激が得られます。また、GRITは音楽に合わせたり、動きを覚えるなどのプレッシャーがないところも魅力です。レッスンではワークアウトを通じて感動していただくことを重視していますが、決して大げさなことではなく、「すごい汗がかけた」とか、「いつもより少し頑張れた」とか。そのためには、自分の感覚に自然でいられることが大切だと思っています。GRITはストレスなく続けられて、人生を豊かにするフィットネスとして位置づけていただきたいと思っています。

#プレコリオ #HIIT

高強度インターバルトレーニングで、短時間で高い効果を得ることを狙うプログラム。クロスフィットブームを契機に世界的なトレンドとなっているが、高強度のため敷居の高さを感じる人も少なくない。GRITはプレコリオプログラムの参加しやすさに加えて、音楽には合わせず、自分のタイミング、自分のペースで、自分で強度も設定できることで、プレッシャーを感じさせない。スタジオプログラムで音楽や人に動きを合わせることに苦手意識を持っていた人も参加しやすく、「自分にもできる！」という感覚が中毒化してリピーターが増えている。

ファイドウ

アルゼンチン発のプレコリオプログラム大手ブランド「ラディカルフィットネス」シリーズの中でも愛好家の多いファイドウ。あらゆる格闘技の動きを組み合わせて、ストレス発散や筋力向上、持久力向上などトータルな運動効果が得られる。ラディカルフィットネスのプロラムは音楽に特徴があり、「IMF®（インテリジェント・ミュージック・フォーマット）」というフォーマットに沿って、メジャーソングや最新チャートの音楽をアレンジ。1曲につき5つのシンプルな動きを繰り返し、左右対称かつバランス良くトレーニング効果が得られる構成となっている。世界的なトレンドとなっているトレーニング要素を取り込みながら進化し続けていることも人気の要因となっている。

RURIさん
ラディカルフィットネス
オフィシャルトレーナー

ファイドウを担当するようになって、私自身人生が変わりました。これまでにも様々なグループエクササイズを担当してきましたが、ラディカルフィットネスのプレコリオプログラムは安全性と運動効果を熟慮して構成されているので、続けるうちに体力が格段に向上して精神的にも強くなり、「心技体」が一緒に進化していくことを実感しています。クラスでは、動きをしっかり見せながら、参加者の方が楽しみながら、自分の限界に挑戦できることを目指しています。

#格闘技
#HIITフュージョン

世界的にブームになっているHIITトレーニング。バーピージャンプや、アクションリアクショントレーニングなどHIITの特徴的なトレーニングをアレンジして採り込むことで、エクササイズ初心者や、ファイドウ愛好家も、楽しみながらHIITトレーニングを体験することができる。

マタニティビクス

Youtubeチャンネルを利用して、ダンスエアロビクスのコリオや、イベントの様子を配信するサービス。人気インストラクターの高山英士さん、野崎ゆういちさん、五十嵐亮さんと高柴さんの4人で定期的に動画配信をしてきており、現在会員数は3,000人を超え、視聴数も着実に伸びてきている。人気コンテンツは1本15分のコリオ動画「中級エアロ～差し込み～」などで、インストラクター向けコンテンツの視聴率が高い。今後、イベントやTシャツ販売、有料動画なども行い、「Fitness4」としてブランド力を高めながら、ユーチューバーとしての事業化も目指している。

高柴大雅さん

Fitness4 リーダー
BITTERSWEETテクニカルアドバイザー

5年前のフィットネスイベント menTunesをきっかけに意気投合した4人組でスタートしました。地方のインストラクターの方々にコリオのアイデアをシェアしたり、イベントに参加できなかった愛好家の方向けへの発信から始めましたが、Youtubeは世界に向けて発信できることから、マレーシアなどアジア圏のインストラクターたちとのコミュニケーションも深まり、現地でのインストラクター養成事業などにも繋がっています。将来的にはより多くのインストラクターが発信できる場にして、お互いにアイデアをシェアして、指導力を高めるとともに、一般生活者への影響力も高めていきたいです。

近年、子どもたちのなりたい仕事ナンバーワンとなっているユーチューバー。Fitness 4の取り組みは、フィットネスと動画の相性の良さと、フィットネスインストラクターの影響力を活かして、フィットネスの楽しさを共有する新しい取り組み。近年「ユーチューバー」が注目を集める中、フィットネス分野のユーチューバーとして影響力と収入を高め、インストラクターの新たなビジネスモデルの開拓も目指す。

妊娠13週から分娩直前までできるプログラム。有酸素運動と、自重での「マタニティスロートレーニング」による筋力トレーニング、ストレッチ、エクササイズ、リラクセーションで構成されている。近年は出産年齢の高齢化に加え、運動不足、ダイエット志向で育った痩せ妊婦も多いため、妊娠中の不定愁訴の改善だけでなく、出産に向けた全身持久力や筋力アップも重視している。出産後、比較的早く仕事に復帰する人も増えているため、産後の体力や機能回復も目指したプログラムとなっている。

KAHORIさん

日本マタニティフィットネス協会
認定インストラクター

妊娠を機に、自分のためというより赤ちゃんのためにフィットネスを始める方が多いのですが、この機会に運動の楽しさを知っていただきたいです。また、運動することで育児動作も生活動作も安全にラクに行えることもお伝えして、ご自身のために長く続けていただきたいです。マタニティビクスでは、妊婦さんと頻繁に接することができ幸せな気持ちになります。妊婦さん同志の絆が生まれたり、出産後お子さんを連れてきてくれると孫と会えた感覚で、家族が増えていくような嬉しさを感じることもやりがいに繋がっています。今後も「フィットネス参加人口を100%にすること」を目指して、全世代の人が、朝起きたら歯を磨くように、一生フィットネスがライフスタイルにある世界をつくることに貢献していきたいです。

#自重トレーニング

自重トレーニングは世界的なトレンドの一つだが、「マタニティスロートレーニング」は妊婦でも安全に行える効率の良いトレーニングメソッド。スロートレーニングは少ない回数でも加圧トレーニングのような高い筋トレ効果が得られるため、妊娠中の身体を支える力を高めたり、体重コントロールも期待できる。お産に向けたエクササイズでは全身を連動させて行うことでファンクショナルトレーニングの効果も得られる。さらに育児動作や生活動作の改善に繋げることもできる。

フリースタイルグループエクササイズ

Fitness 4

エアロビクスレッスンのレッスンフォーマットをベースに、参加者のニーズや目的に合わせた音楽とコリオで構成するグループエクササイズ。通常ウォーミングアップ、メインパート、クールダウンで構成し、目的に応じた運動効果が得られるように、動きや強度を設定しつつ、グループエクササイズの楽しさが感じられるようにクラスを演出していく。曲や動き、ツールの選択や使い方も、参加者の安全性に配慮し、関節の動きや動きの慣性に沿ったコリオに繋げていく。エアロビクスレッスンの構成スキル、インストラクションスキルを持つ指導者ならではのレッスン。

高山英士さん
フィットネスインストラクター

エアロビクスとステップのレギュラーレッスンをレベル別にも担当していますが、それぞれに楽しさがあります。近年プレコリオプログラムが増えて、フリースタイルのレッスンは減り気味ですが、フリースタイルでは、その日の参加者の方々に合わせてプログラムが提供できることが、何よりの魅力です。また、スタジオ環境や、目的、利用するツールなど、場所や要望に合わせたレッスンができるので、今後もフリースタイルレッスンへの需要は高まると感じています。今はダンス系のレッスンを中心に担当していますが、今後さらに広い視野でフィットネス指導のインプットとアウトプットを続けて、「グループエクササイズのことなら、この人に任せておけば大丈夫」と思っていただけるようなプロフェッショナルになることを目指します。

#オープンイノベーション

フリースタイルグループエクササイズが指導できるインストラクターに、協業のオファーが増えている。日本でフィットネス志向が高まる中、新たなコンセプトのスタジオやギア、ウェブサービスやアプリなども開発されているが、多くの場面でエクササイズの構成や指導ノウハウが必要とされている。高山さんも、現在スタジオへの映像配信サービス企業とコラボレーションして、レッスンのコンセプトからコリオ、曲、映像づくりまでに関わったり、フィットネスクラブ運営企業のオリジナルプログラム開発に携わっている。今後も様々な分野とのコラボレーションにより、新たなフィットネスサービスの開発を目指している。

#ユーチューバー

最新シューズ特集

フィットネス市場
Fitness Ichiba

MIZUNO

ウエーブダイバースDE〔シルバー〕　¥13,000
ダンスエクササイズのためのダイバース新色2色発売

ウエーブダイバースLG3リミテッド〔ライムグリーン〕左〔コーラルピンク〕右　¥15,000
大人気フィットネスモデルの限定カラーはヴィヴィッドな2色

RYKA

DEVOTION XT MID F4334M-1020　¥14,800
最高のクッション性を搭載したハイカット

TENACIOUS E6643M-A004　¥14,800
足首とアッパーのホールド感がアップ

TENACITY E1269M-M250　¥14,800
くるぶしを開放しながらしっかりホールド

AVIA

A1469W SIH　¥12,500
アッパーのストラップで安定したフィット感を実現

A6812W WRB 左　A6812W SPK 右　¥14,800
クッション性と安定性に優れたロングセラーの新色

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年秋冬

/ Inov8 /

BARE-XF 210　¥15,000
イノヴェイトで最も裸足に近い新モデル

F-LITE 235　¥15,000
定番トレーニングシューズの秋冬新カラー

FASTLIFT 335　¥21,000
軽量で人気のリフティングシューズに新商品

/ New Balance /

FUEL CORE NERGIZE W　TB　¥8,900
ふわふわしたインソールで履き心地・歩き心地が快適

/ UNDER ARMOUR /

UA HOVR Phantom NC　¥15,000
足の感触がふわふわでフィット感抜群

/ NOBULL /

LIFTER　¥45,000
本革使用。革職人手作りの超プレミアムな
リフティングシューズ。(海外輸入商品)

/ JADE /

JD9998　¥12,000
軽量なのに衝撃吸収性の高いソールを採用

/ vibram /

FUROSHIKI　¥15,800
ふろしきのように包みこむゆったりで
フィットな履き心地のシューズ

/ vibram fivefingers /

V-ALPHA　¥15,800
ソールの薄さと耐久性を兼ね備えたアウトドアモデル

/ MARUGO /

たびりら　¥10,000
長時間履いても安心、アーチサポート付き足袋型スニーカー

/ ALTRA /

キングMT　¥17,000
スパルタンレースにおすすめのオフロード用

エスカランテ　¥15,500
ニット素材が靴下のようにぴったりフィット

※表示はすべて税抜価格です

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

更年期を乗り切るためのフィットネス改革！
より女性らしく、私を輝かせるプログラム
「メノポーズケア」

仕事をもつ女性が増え、高齢出産といわれる35歳以上の出産も年々増加している昨今。出産・子育て・更年期・親の介護と、次々に押し寄せる変化に悩む人も少なくない。今回は、「更年期の女性のためのケア」について、インストラクターが担うべき役割を日本マタニティフィットネス協会の山口真澄さんに伺った。

NEXT　40代50代の女性向けのプログラム、メノポーズケアとは、どのようなプログラムでしょうか？

山口　閉経の前後5年間を更年期（メノポーズ）といい、加齢により女性ホルモンの分泌が急激に減少することで心身に様々な不調がみられるようになります。メノポーズケアは、更年期世代の女性のためのエクササイズで、身体症状の予防・改善と健康維持を目的としています。更年期症状を緩和するフィットネスを行いリフレッシュし、同じ立場の仲間と自分の状況を共有して心身の転換期を乗り切り、その後の人生を健康に過ごすためのプログラムです。

　更年期に起こる体の不調は、ほてる、汗が出るといったものから、やる気が起きない、イライラする、肩こり、腰痛など精神的なものから肉体的なものまで多岐にわたります。「年齢的なもの？それとも病気？」と更年期が原因で起こっている事に気づかず、ひどくネガティブにとらえ落ち込んでしまう方が多いのも特徴の一つです。

NEXT　特に最近は女性の社会進出なども増加し、更年期が30代で始まる事もあると聞きました。

山口　30代で更年期症状が出始める方もいらっしゃいます。産後の過ごし方が更年期に来るといっても過言ではありません。40代というと一般的には子育てが落ち着き、自分の時間を楽しむ充実した時間と思われがちですが、人生の中で一番忙しいころではないでしょうか。出産年齢の高齢化がすすみ、初産を30代後半～40代に経験する方も増えました。学校行事や、共働きのご家庭ではキャリアをお持ちの方が多く、さらに親の介護も入ってくるでしょう。更年期がもたらす心身の不調に悩みながらも、自分のことは後回しにしがちなのではないでしょうか。

　メノポーズケアは、フリートークなどの時間を通常のレッスンより多めにとり、参加者同士の触れ合いも大切にしています。仕事や家庭以外のコミュニケーションの場として、「心が楽になった。」「みんな同じ悩みを持っていて、自分を理解してくれる人がいる事が安心する。」など、ありのままの自分を受け入れ前向きになれるよう精神面でのサポートも行っています。

NEXT　今後、超高齢化社会がすすむと予測されており、メノポーズなどのインストラクターの活躍の場所もまだまだ広がってきそうですね。

山口　そうですね。たくさんの利用希望者が全国にいると思います。中には、更年期という心身の転換期 一人で悩む方も少なくありません。しかし、正しい知識があれば、更年期という心身の転換期をネガティブにとらえずに客観視することで症状の改善方法がわかったり、不安ややるせなさから解放され気持ち的に落ち着くこともできます。また、年齢に合った健康美を実現し、より女性らしい輝きを身につけるチャンスでもあります。更年期は誰しも通る道。身体からのサインを見過ごさず適切なケアをしてほしいと思います。インストラクターにはぜひそのお手伝いをしてほしい。特に更年期を経験した50代60代のインストラクターがメノポーズケアを学ぶと、より利用者の立場になって物事を考えることができ、経験者として共感できるのではないでしょうか。時間は、自分の経験値の財産です。女性の平均寿命が長い日本では、更年期以降の人生をいかに元気に過ごすか、というのは重要な課題です。更年期というトンネルをうまく通り抜けて、やがて訪れる老齢期に向けてアクティブに過ごせるよう、様々な更年期症状の予防・改善に取り組んでいただきたいですね。

講座案内

メノポーズケア認定
インストラクター養成講習会

講義＆実技：11月10日（土）11日（日）
認定試験：12月16日（日）
場所：東京・自由が丘

お申込み・詳細はHPよりお願いいたします。
https://www.j-m-f-a.jp/

資格取得・講習会・
勉強会・施設登録に関する
お問い合わせは協会まで

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION
〒152-0035 東京都目黒区自由ヶ丘1-4-6　ヒューマン・ハーバー４階　TEL: 03-3725-1103　FAX: 03-3725-1104
HP: https://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。

キッドビクス・ライセンス取得講習会

大阪 10/7（日）
東京 10/21（日）・11/18（日）

“笑顔と元気”のための「子どもフィットネス・キッドビクス」を体験しませんか?ライセンスを取得して未来へのチャンスをつかもう!

●1日でライセンス取得可能！●楽しんで心から伝えるフィットネスの指導方法を伝授！
●フィットネスの基礎理論がしっかり身につく！ ●実践的内容で将来に役立つ！

6Hキッドビクス・Basic

子どもフィットネス・キッドビクスの基本コース

キッドビクスプログラムの原点である”親子のクラス”にフォーカスして、実践的内容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。

講習内容
- Welcome&キッドビクス 基礎理論/IN&OUT
- 子どもの”こころ”と”からだ”基礎知識
- 実践キッドビクスPart1.2（ウォームアップからクールダウンまで）
- 安全に指導する為のポイント
- 効果的なプログラム構成法
- プログラム発表&スキルチェック
- Q&A

6H Play Fitness

遊びから始まるアクティビティ・プレイ&フィットネスエクササイズ

遊びの原点を学び、子ども達の身体だけでなく、心の健康をサポートします。指導の枠がさらに広がります。

講習内容
- Welcome IN&OUT
- キッドビクス基礎理論
- プレイフィットネスへようこそ
- からだだけで楽しめる遊びフィットネス
- いろいろな道具を使って楽しむアクティビティ
- からだ+道具+α=遊びのフィットネスコラボレーション
- 安全に指導する為のポイント
- プレゼンテーション・スキルアップ練習・発表
- 修了スキルチェック&修了式

一般社団法人 日本こどもフィットネス協会 JKFA

詳細は HP をご覧ください

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。

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！

関西
2019年 **2月3日（日）**
会場 大阪リゾート＆スポーツ専門学校
テーマ 「Happy フィットネス 心・カラダ♪」

東海
2019年 **2月17日（日）**
会場 名古屋リゾート＆スポーツ専門学校
テーマ 「すべての人を応援する 心♥カラダハッピー DAY」

Kids YOGA

好評により第2回目 開講

日時 2018年10月28日(日) 9:30～12:30
場所 FF CLUB 田園調布
料金 一般・会員・S I 18,900円(税込)
お申込方法 jkfa@kids-fitness.or.jp

ロディ うんどうあそび

RODY UNDO ASOBI

大小のGボールを使った エクササイズ・バリエーション

日時 2018年11月23日(金祝) 12:30～17:00
講師 日本Gボール協会セミナーリーダー 沖田祐蔵
受講費 会員 10,800円/一般 15,800円

※JKFA会員様は上記会員価格
KLPのほかにJKFA、健康運動指導者、健康運動実践指導者の単位が取得できます。

© '17,'18 SANRIO/SHOCHIKU ©'76,'93,'96,'99,'01,'18 SANRIO APPROVAL No.P1009101

FamilyParty2018 in サンリオピューロランド

2019年 **1月14日（月・祝）**

キッズダンスコンテスト開催！
NEW エンターテイメント部門
今年のテーマは「THEJAPAN」
日本の素晴らしさをダンスで表現しよう！

2018年9月21日よりエントリースタート！
※詳細はホームページをごらんください。

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「2019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？

運動の楽しさを伝えたい 子どもたちの成長が喜び

4歳からテニスを始め、高校はテニスの強豪校に進みました。大学時代には、アルバイトとしてテニススクールで子どもたちを指導するなど、学生時代はテニス一色の日々でした。大学卒業後はホテルに就職し、ウェディング・プランナーとして人々の記念すべき1日を演出することにやりがいを感じていましたが、徐々に「これが本当に私のやりたいことだろうか？」という疑問が生まれてきてしまったのです。理由を考えていくうちに、大好きな子どもたちに関われないことがストレスになっていることに気づきました。同時に、私自身、テニスやそのほかスポーツを通じて多くのことを学んできたことを改めて感じ、同じ経験を子どもたちにも伝えていきたいという思いが強くなっていきました。運動を通じて子どもたちの成長を促すことに取り組むGODAIはまさに私の理想の会社だと思い、昨年、思い切って転職をしました。

現在は、テニスの指導のほか、フロント業務や広報活動など、多岐にわたる業務を担当しています。さらに、様々な運動を経験させることで子どもたちの運動神経向上を目指す「ゴールデンキッズ」でも指導しています。そのレッスンでは、運動神経が発達する「ゴールデンエイジ」期にある5～12歳の子どもたちの運動神経の向上に努めています。成長スピードはそれぞれ異なりますから、じっくり待って、成長の瞬間を見られたときは、大きなやりがいを感じます。日々、子どもたちの楽しそうな表情を見られることにも幸せを感じますね。

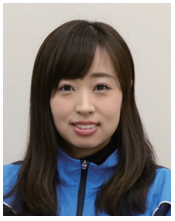
運動だけでなく礼儀も指導 気持ちは学校の教員

当社の研修では、「子どもたちがしっかりと自分の意志で選択し、歩んでいける力を養っていけるように」というコンセプトのもと、コミュニケーションスキルほか、様々な教育法について学びます。実際のレッスンでは、きちんと挨拶することなど、礼儀についても厳しく指導しますし、「このレッスン嫌い」という子どもには根気強く説得します。人生、好きなことだけをやって生きてはいけませんから。ある意味、私たちが行っていることは、小学校の先生に非常に近いかもしれません。

多様なスキルを身に付けた〝ハイブリッド人材〟の先駆者に

入社後、自分から「テニスレッスン以外のことにも挑戦したい」とトップに伝え、いろいろな業務を担当させていただいています。フロント業務には前職の経験が活きますし、新規事業の企画にも携わっています。さらに、それぞれの業務も関連していますから、相乗効果も狙うことができます。様々なスキルを磨くことで自分が成長していることを感じ、日々とても充実しています。

そもそも、当社が掲げる理念は「挑戦」。それを体現するように、やりたいことやアイデアをいいやすい雰囲気と、それに対して「やってみたら？」とチャンスを与えてくれる社風なので、のびのびと働くことができます。GODAIでは、「小学校体力向上プロジェクト」や、体育の授業サポートなど、地元小学校との連携にも積極的に取り組んでいるので、今後はそのような仕事にも挑戦してみたいですね。「小学校体力向上プロジェクト」では小学1年生の体力テストの結果が向上していることが実証され、とても喜ばれています。　これから当社ではさらに、バランスよく様々なスキルを身に付けた〝ハイブリッド人材〟の育成を進め、それに向けて研修制度も充実させていく予定です。私はその先駆者として、今、携わっているすべての業務のレベルをより高めていきたいと思います。



GODAI 白楽
岸田 萌さん
1992年神奈川県生まれ。駒沢大学グローバルメディアスタディーズ学部卒。2017年 4月入社。幼少期からテニスに取り組み、中学では全国大会にて団体戦準優勝、高校では同3位という輝かしい成績をおさめる。

スポーツを通じて得た学びや成長を子どもたちに感じてもらいたい

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

好きを活かして、自分らしく ワクワク働こう！

ヨガ未経験から、人材育成トレーナーに

株式会社LAVA International で広報・PRを担当している城所恵美さん。早稲田大学在学中からチアダンスクラブチームで活動し、フィットネスクラブでスイミングコーチのアルバイトをするなど、積極的にスポーツに関わってきた。就職活動中に出会ったLAVAの会社説明会にワクワクして入社を決めたという。

「同期入社の全員がヨガ未経験。研修を受けてインストラクターとしてデビューしました。プロとして自信をつけるために多くのスタジオに通い、お客さまからも感謝の言葉をいただけるようになったときは嬉しかったです」

ゼロから1をつくることが得意だったこともあり、入社1年目からプログラム開発を任され、3年目からはトレーナーとして新人育成とプログラム開発に並行してあたってきた。もっとヨガの良さを知ってもらうために、広報・PR担当として新たなキャリアをスタートしている。

「好き」を活かして、自分の想いをかたちにする

自分の好きなことや得意分野でキャリアアップを目指せるLAVA。やりたいことや夢を後押ししてくれる社風が魅力だ。

「ダンス経験者の活躍の場をつくりたいという想いで、SMIcKEYSという公式ダンスチームをつくりました。ディレクターとして振付や50人いるメンバーのマネジメントをしています。社内外のイベントに出演し、〝魅せるヨガ〟というスタイルで広報活動をしています。社内でも意識の高いメンバーが集まり、〝好きを仕事に人生をワクワク生きる〟という理念を体現するチームを目指しています」

男性にも、もっとヨガを。メンズヨガプロジェクト進行中！

ヨガは女性だけのものではない。トップクラスのアスリートやビジネスマンがその効果に注目している。体系だった理論や哲学がしっかりしているヨガは、男性が追究したくなる要素がたくさんある。社内のメンズヨガプロジェクトを主催し、男性インストラクターの育成や男性向けプログラムの開発にも力を入れている。定期開催しているメンズ限定合宿は、仲間と切磋琢磨しながらトレーニングに集中できる時間として男性社員からも好評だ。彼女の目標は「ヨガで日本の健康寿命を高めること」。年齢性別問わず、誰もが当たり前のようにヨガを楽しめる文化をつくるために、新しい挑戦を続けていきたいと熱く語っていた。

株式会社 LAVA International
（ホットヨガスタジオ LAVA）
経営管理部　PRグループ
城所 恵美さん

1984年神奈川県生まれ。早稲田大学スポーツ科学部 スポーツ文化学科トップパフォーマンスコース卒業。2008年 4月入社。インストラクター育成、新プログラム開発、メディア出演などを経て、現在は PRグループにて、プログラムディレクターとして新しいレッスンを世に発信し続ける。

学生へのメッセージ

人生において、選択する場面はこれからもたくさんあります。その中でも大きな選択の１つが「仕事を選ぶ」ということだと思います。私は迷ったときは、どれが一番ワクワクするのか？を基準に選んでいます。それぞれ、その道を選んだ先を想像してみて、どんな気持ちになるか感じてみる。その中で、最もワクワクした道が、進む道。私はこれで後悔したことはありません。

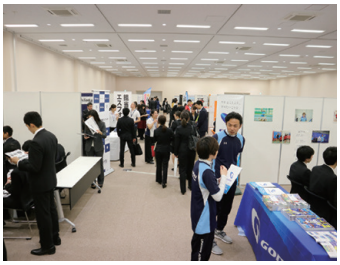
ぜひ皆さんも、自分の責任でしかない自分の人生を最高のものにするために、ワクワクしながら、仕事も選んでみてくださいね。

『フィットネス・スポーツ業界 合同リクルートフェア 2020』

東京・大阪・名古屋会場で開催予定です。
フィットネス業界は、世界でも日本でも成長余力の大きい分野です。
この就職活動の時期に、業界のことをもっと理解するためにも数多くのフィットネスクラブを見て下さい。

★フィットネス・スポーツ業界の就職ガイド「リクルートマガジン2020」2019年３月発行予定
★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稿企業を募集致します。

ご出展・ご出稿・ご来場希望の学校関係者さま　お問い合わせ ✉ recruit@fitnessclub.jp



期待の若手

Hope

第5回　栃木県

全国のフィットネスクラブで働く若手スタッフは、何を志、日々どのような取り組みを行っているのかを紹介する新連載。第5回目は栃木県のクラブを紹介する。

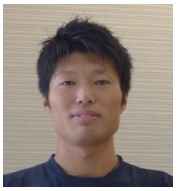
※このページはFitnessBusiness97号で掲載された記事を再編集したものです。
発行・編集：株式会社クラブビジネスジャパン

IPS スポーツクラブ 宇都宮

現在、施設の管理業務のほか、スタジオレッスンや子どもから大人までを対象にスイミングレッスンも担当する菅谷智紀さん。19歳で入社し、長くスタッフのなかでは最年少であったが、今は後輩ができたといい「初めて教育する立場になったのですが、その成長振りを見るとうれしくなります」と笑顔で語る。

10月には施設がオープン10周年を迎えるのに伴い、同月は1ヶ月間にわたり、日々特別レッスンなどを開催する予定だ。菅谷さんは、その統括係として、日々準備に励んでいる。とても忙しそうだが、「企画やインストラクターの手配など、毎日とても充実しています」と、施設の大きな節目を経験できることを楽しんでいるようだ。

「幅広い年齢層の方にIPSスポーツクラブに来てほしい」と語る菅谷さんは、自分も先輩たちのように皆から信頼される人物になることで、スタッフが働きやすい、また地域の人々から愛される施設をつくりたいと考えている。



菅谷智紀さん Tomoki Sugaya

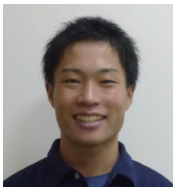
1995年11月27日生まれ。栃木県芳賀町出身。宇都宮アート＆スポーツ専門学校卒。仕事終わりのお酒が好きな菅谷さん。同僚とも気軽に飲みに行くそうで、よいリフレッシュになっているという。

セントラルフィットネスクラブ宇都宮

長年テニスに取り組み、県大会で上位入賞経験もある阿久津祥太さん。アルバイトを機にフィットネス業界に入り、現在はスタジオレッスンやスイミング指導を行っている。日々やりがいを感じるのは、お客さまからの声だ。特にご高齢のお客さまからの「阿久津くんのレッスンに出るようになって初めてフィットネスが楽しいと感じた。参加するようになって、走れるようになった」という言葉には大きな喜びを感じたという。年齢に配慮しながらも、きちんと運動効果を意識したレッスンを心がけているからだろう。

一方、課題としては「全体的な管理作業」を挙げる。正社員として「事務的な作業や、アルバイトスタッフの教育も大切な仕事」と考え、日々取り組んでいる。

目標はセントラルスポーツのインストラクターとして、すぐに名前が挙がるような人物になることだ。同社が開催する日本最大級のイベント「ｓｏｋｏｊｉｋａｒａ」のステージにもいつか立てるよう、邁進していく。



阿久津祥太さん Shota Akutsu

1995年２月21日生まれ。白鴎大学教育学部発達科学部スポーツ健康専攻卒。栃木県芳賀町出身。トレーニングを兼ねて、施設ではスカッシュを行うことも。９月には日ごろのトレーニング成果を披露すべくコンテストイベントにも出場予定だ。

Fitness Business

成長するフィットネス業界に就職したなら、必読の1冊！現在、フィットネスクラブやスイミングスクール、介護予防施設などで知的に働く多くの経営者・スタッフが毎号熟読しているフィットネス業界唯一の経営情報誌です。

以下より電子書籍のお試し版をご覧いただけます。
http://www.fitnessclub.jp/business/service/
定期購読がお得！詳細はWEBをチェック！！
お申込み・お問い合わせはお気軽に
株式会社クラブビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841　E-MAIL：fb.customer@fitnessclub.jp

NEXT EVENT REPORT

リトモスコンテスト2018

2018年7月29日(日)

@品川グランドホール(東京)

人気ダンスプレコリオ『リトモス』のスキル、パフォーマンスの高さをチームで競うコンテスト。今年で第5回目の開催となり、日本全国から全45チームがエントリーしました。コリオを正確に再現しつつ衣装やフォーメーションでチームの個性を発揮し、観客や他チームからの応援で終始大歓声に包まれる一日となりました。優勝チーム「under-U」はなんとこれで3連覇。見事殿堂入りを果たしました。

主催：株式会社カリテス

イベントの詳細なレポートは　フィットネス市場　イベントレポート　検索

転職・アルバイト情報なら

Fitness Job

ご登録いただくと、毎週月曜日に、
あなたの希望ジャンルにマッチした求人情報が届きます!!

スキマ時間で効率的に、優良企業情報が
GETできるチャンスです♪

情報をご希望の方はこちらからどうぞ!

エアロ、ステップ
格闘系、ダンス全般

パーソナルトレーナー加圧、
ビューティー、アスリート

ヨガ、ピラティス、ホット、アクア、
キッズ、マタニティ、カルチャー系

公共施設、ホテル、
ストレッチ、メディカル

お問い合わせ NEXT編集部 info@fitnessclub.jp

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
競技エアロビックで3年連続日本チャンピオンを獲得後、ナショナルスポーツブランドや大手製薬会社など数社とスポンサード契約を結び、業界内外でフィットネスインストラクターとしての活動に力を注ぐ。
現在は、数百名のインストラクター、トレーナーを抱える会社の代表を務める傍ら、複数のフィットネスクラブのアドバイザーとして精力的な活動を行っている。

老若男女問わず様々な目的のもとトレーニングを行う人が増えてきている日本だが、それに伴いトレーナー人口も増加傾向にある。日本体育協会が公認するアスレティックトレーナーだけでも全国に約3，500名、健康・体力づくり事業団認定の健康運動指導士と実践指導者に至っては併せて約40,000名を超える指導者が登録をしている。これだけの人数のトレーナーが存在するだけあり、現在トレーナーを必要としている現場は多岐に渡る。今回ゲストにお招きしたトレーナーの吉田大祐さんは、既存現場の枠を飛び越えトレーナーの価値を創造し高めようと意欲的に活動を行っている。

「現在私がトレーニング指導を行っている対象は、障害をもつ子供と介護を必要とする前の健康増進を目的とした高齢者が中心になっています。この二つの現場では、従来のトレーニングという概念も必要ですが、日常生活をよりその方らしく送るにはどんなことが必要か、をお伝えする教育的立場を求められることが多い現場ではあるのですが、私はあえてトレーナーとして接するようにしています」

トレーナーとしての活動を始めてから今年で14年目になるという吉田トレーナーだが、トレーナーを目指したきっかけは何だったのだろう。

「大学3年生の時に、当時ニューヨークメッツのコンディショニングトレーナーをされていた立花龍司さんがプロ野球ニュースに出演されていたのを見たことがきっかけです。こんな仕事が世の中にはあるのかと完全に引き込まれました」

大学卒業後のビジョンも全く描けておらず、中学生時代野球部のキャプテンを務めていたということもあり、即行動に移したという。

「当時まだ大学生でしたので、どうすれば少しでも早くトレーナーになれるのか調べた結果、大学と専門学校のWスクールという方法がある事を知り、一年間は二足の草鞋で頑張りました」

そして大学を卒業し、一年後に専門学校の課程も修了。晴れてトレーナーとしての道を歩み出した。卒業後はフィットネスクラブや大学のスポーツセンターでトレーナー活動を行い、数年間の経験を積んだ時に彼のモチベーションを奮い立たせるオファーが舞い込む。

「当時お世話になっていたトレーナーの方より、群馬県高崎市にあるラグビー強豪校のトレーナーをやらないかというお話を頂きました」

当然二つ返事で快諾。最初は東京から通いでトレーナー活動を行っていたが、群馬の人と土地の魅力に取りつかれ4年後に移住を決意することになる。生まれも育ちも東京、そして3人兄弟の長男であることを考えるとやや無謀な選択のように思えるが、ご両親も彼のポジティブな行動を応援してくれたという。しかし、そこでの報酬は生活を保障してもらえるほどのものではなく、別に仕事を探さなければいけなかった。

そんな時、ラグビーチームのコーチに「群馬で一旗揚げたい」という話をしたところ、デイサービスでの仕事を紹介されたという。しかし、介護の経験など全くない為躊躇していたところ、「トレーナーとしての活動をやってくれればいい」と言って頂いた事が後押しとなり、異分野での活動を引き受けたという。当初は戸惑うことばかりだったというが、あくまでもトレーナーという立場で接し、トレーナーとしての仕事に徹したという。デイサービスなどの介護施設は、グループでの健康体操のようなスタイルが一般的だが、吉田トレーナーはどのように接したのだろう。

「パーソナルトレーニングのスタイルをアレンジし、一人一人と向き合い、それぞれにメニューを科しながらも、決められた時間の中で全員が運動を楽しめるように行いました」

最初の頃は、高齢者や介護が必要とされる方への指導は興味が湧かなかったというが、毎日指導を行ううちに、トレーナビリティがめざましく向上していく様を実感できることにやりがいを感じていったという。その後も要支援、要介護者へのトレーニング指導を続けていたところ、今度は55歳以上の元気な方を対象としたシニア専門ジムの立ち上げに参加して欲しいという話が舞い込む。この頃には、高齢者への指導に興味が出てきたどころか、これも立派なトレーナーとしての役割だと確信していたこともあり、喜んで引き受けたという。

「このジムに関わるようになったことで、指導面でのスキルは基より、介護保険や市の介護施策に詳しくなりました」

今では高崎市健康課の推進員としての活動をするまでになったという。そして、シニア層や要介護・支援層への指導と同じ位大切にしている分野が、子供達への運動指導だ。健常者だけではなく、障害者施設での指導も積極的に行っているという。

「知的障害から肢体障害、発達障害の子など、障害の種類と程度は個々で大きく違いますし、分単位で気持ちの起伏が激しい子ばかりなので、指導当初は私の前から子供たちが全員いなくなったこともありました」

そう笑って話す吉田トレーナーだが、当時は指導の難しさを感じたという。

「予め運動メニューを考えて行っても何一つ消化することができない日もあったので、今では当日の子供たちの状態を見てから、内容を考えるように

vol.19 GUEST

吉田大祐さん

daisuke yoshida

NPO法人ソーシャルグッド 理事
スポーツトレーナー、高崎市社会教育講師、高崎市健康増進計画推進委員、NESTAキッズコーディネーショントレーナー、高崎東高校野球部 トレーニングコーチ、よさこいチーム 襲雷舞踊団 トレーナー、チアリーディングチーム LRB CHEER トレーニングコーチ

法人ホームページ
http://social-good.jp

個人facebook
https://www.facebook.com/daisuke.yoshida.33

法人youtubeチャンネル
https://www.youtube.com/channel/UCoSaMPNp6Jf-JNJnazMUM6Q

MY POLICY

目標ではなく目的にアプローチ

しています」

根気のいる指導であることは察するに余りあるが、なんと今では全員で一列に並んで同じ動作をしてくれるまでになったという。こうして、高齢者や子供への運動指導を重ねるうちに、もっと多くの高崎市民の健康に関わっていきたいと考え、3年前にNPO法人ソーシャルグッドを立ち上げた。

「一個人に出来る事と責任度は限られているため、NPO法人にすることで、行政、民間問わず信頼度を高め、活動内容を多岐に渡って理解頂きたいと考えています」

今もう一つ興味を持っていることがあるという。

「高崎は東京に比べ、トレーナーとしての仕事の量は圧倒的に少ないのが現状です。人口や施設数などの物理的なものが全く違うので致し方ない部分もあるのですが、地方ならではの小回りの利いた街づくりや人づくりを進められないか、毎日考えています」

実際に市民が集える多目的施設の図面を引き、市へプレゼンに行く準備も進めているというから驚きだ。私は彼には年に一度スポーツ関連の展示会で会うのが恒例になっているが、年を追うごと生気がみなぎっており、日々の充実度が滲み出たい顔をしている。最後に今後のトレーナーとしての活動展望を聞いてみた。

「私が群馬に移住を決めたのは、人と土地が本当に素晴らしいと感じたからなんですね。だから、群馬の皆さんの健康寿命を少しでも延ばせるよう役に立ちたいと考えています。そのためにも小さいうちから運動を習慣化し、とにかく運動を好きになってもらう活動や、寝たきりにならない為の運動指導を、今まで以上に力を注いでいきたいと考えています」

彼と話をしていると地方創生のアイディアが湯水の様に湧き出てくる。これらのアイディアを形にするためにも、群馬で射止めた奥様と可愛い子供たちの協力を得て〝群馬に吉田あり〟とその名を轟かせて欲しいと思う。帰り際に「5年以内に老若男女が集える場所を高崎で作る！」と約束をしてくれた吉田トレーナー。いつも通りの実直さと軽快な行動力があれば、チャンスは向こうからやってきてくれるはずだ。頑張れ、吉田トレーナー！

家族への想い

理事長が奥様で理事が吉田トレーナー、広報部長は2歳の長女で1歳の次男が広報見習いと笑う吉田トレーナー。理事長の奥様は客観的なアドバイスをくれるなど公私に渡りベストパートナー。時には仕事の現場に家族全員で出向き、たくさんの子供達との触れ合いを大切にしているという。また、子育てにも積極的に参加する彼の子育て論は「親父が最強のおもちゃであるべき！」という考えだ。

マイクロジム成功の鍵

Key Factor of Success

vol.36

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！

Training & Dance Studio VIVO

代表者名	永田めぐみ
設立年	2009年　ダンススタジオを設立 2017年　スタジオビボを設立
所在地	愛知県愛西市勝幡町緑町165-1
URL	http://www.vivo-dance-studio.jp/
広さ	1階と2階合わせて98坪
スタッフ数	スタッフ　女3名　トレーナー　男5名　女3名 ダンスインストラクター　男2名　女9名
主なマシン・使用ツール	TRX、ViPR、スミスマシン、パワープレート
開業資金と内訳	6,000万円　　土地代960万円・建物約4,000万円 ジム内（マシンなど）250万円 システム（会員管理）100万円 ホームページ・パンフレット120万円　備品100万円

Q 開業するまでのトレーナーのキャリアは？

体育教師を 20年していましたがトレーナー経験はゼロです。学生時代はソフトボールを日本一目指しトレーニングにも励み、そのお陰で日本一にもなり、トレーニングの大事さを痛感しており、体を鍛える、動かす大切さを伝えたいと考えていました。

Q 開業したきっかけを教えてください

娘を通わせるためのダンス教室を探したがいいところがなく、知り合いに講師を依頼し、自身でコミセンを借りて活動したのが、ダンススタジオのきっかけです。人数が増えたので9年前にスタジオをオープン。最高200人の生徒がいましたが、2,3年前から減少し始め、危機感を覚えました。今後は子供から大人まで通える、トレーニングとダンスのスタジオがある施設を作りたいと思ったため。

Q この立地にした理由を教えてください

知り合いの多い自宅のある地元にこだわっていたから。

Q 主なお客様層を教えてください

ダンスは子供、トレーニングは 30代･40代が多いです。

Q 集客方法と継続して通ってもらうための工夫は？

集客方法は紹介とホームページです。広告は出したことがないです。
継続してもらうためには新しいツールでコストのあまり掛からないものを取り入れていっています。

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

最初の一か月は人が思ったよりお客様が入会しなくて焦りました。またカルチャースクールを運営しようとしましたが集客がままならず、カイロや整体などをする場所に変更しました。

Q 今後のビジョン、これからやりたいことは何ですか？

地域のコミュニティをもっと活発化し、スタジオに来ると色んな事が出来るようにしたいです。また市とさらに連携し、今も取り組んでいる児童クラブをもっと大きくし、子育て支援にも力を入れたいです。そして2号店を実家のある広島県でやってみたいです。

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

大型フィットネスクラブは自身が会員として継続できなかったので、小型で常にトレーナーの指導が受けられ、皆でワイワイ楽しく体を動かせる施設ならばニーズがあると考え続けていたという永田さん。元体育教師でトレーナー経験ゼロでも6千万円をかけて土地を買い施設を建てたお話はパワーを頂きました。そんなパワフルな永田さんの取り組みにご興味を持った方はトレーナーもダンス講師も募集しているとのことですので、問合せしてみてください。

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

永田めぐみさんから これから開業したい人へのメッセージ

私は経験のない中開業の準備を進めてきましたが、人からは無謀とか、やめておけとか言われました。人に言われて迷うぐらいならやめた方がいいです。本当にやりたいことなら誰に何を言われようが、自分で決めたことをやり通してください。しかし、人との繋がりは絶対に必要です。学ぶべきことは謙虚になって教えてもらう。どんどん人に聞いて、何が良いのか判断する目と頭を養いましょう。私はFB でこの人に聞きたいと思えば積極的に会いに行ったり、質問しました。そのおかげで今があると思っています。

Dai Uohara

魚原 大 の 世界への挑戦

本日の名言
Other men are lenses through
which we read our own minds.
～他人とは、自分自身の心を読み取ることのできるレンズである～

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！

今年も残り３ヶ月と少し、皆さんはいかがお過ごしですか？？

弊社が運営するトータルビューティーサロンbestyleが今年の10月に1店舗、11月に1店舗と2店舗オープン予定。

オープン準備に向けて弊社クルーと共に日々汗を流しています。

さて本日の名言

他人とは、自分自身の心を読み取ることのできるレンズである。

Other men are lenses through which we read our own minds.

米国の思想家、哲学者であるエマーソンの言葉です。世界の思想家に影響を与えた偉人でもあります。

私も常々感じているのですが、弊社クルーとのコミュニケーションや、妻とのコミュニケーションなど何かが不足していると感じた時、その原因はすべて自分にある。

この人とは何か上手くいかないとか、苦手だな、、、と感じるときは、その相手ではなく自分自身の対応が悪く、心を開いていないことで起こっていることばかり。

まさに『他人とは自分自身の心を読み取ることの出来るレンズ』なのです。

相手の悪い対応ではなく、自分自身の対応を見つめ直す事が大事。その原因は相手ではなく自分自身にあるからです。

経営者になり４年目。

私が最近思う事が３つあります。

・人を認める
・役割分担
・仕組みつくり

相手に変わって欲しいと心から思うなら、まずは自分が変わらなければいけない。

これからも弊社クルーを信じ、様々な山々を登り『なりたい自分になる』。

まだまだ仲間を増やし事業展開を進め、楽しみながら自分の使命を全うして行きます。

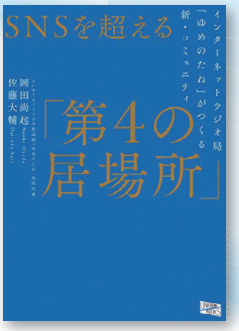
家族で琵琶湖

【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33回

SNSを超える『第4の居場所』



著＝岡田尚起／佐藤大輔
アンノーンブックス

みなさんは、「第一の場が家庭」、「第二の場が職場」というのは知っていますか？そして、スターバックスの名誉会長ハワード・シュルツはコーヒーショップを創ろうとしたのではなく、「第三の居場所」を創ろうとしたことを。家や職場だけでなく、自分が憩える場があるとホッとします。そういう意味では、フィットネスクラブやスタジオも第三の場と言えます。

今回のお勧め本は、私がインターネットラジオでパーソナリティを務める「ゆめのたね放送局」の代表、尚起さんと大輔さんが書かれた本「第４の居場所」です。この本では、「心を寄せ合う場」「絆を生み出す場」として、インターネットラジオ「ゆめのたね放送局」を位置づけて第四の場を提案しています。「ご縁・応援・貢献」をテーマに集まった知らない同士の無名のパーソナリティが５６１人。それぞれが自分を語り、自分を表現する場として第四の場が生まれました。自分を表現するからこそ、それも自分の声、言葉で語るからこそ、SNSを超えて感情に触れ合うことができる場となりつながりが生まれたのです。

私は10代の多感な頃、自分の本当の気持ちを誰にも言えず、ノートにいつも書きとめていました。でもやがてその気持ちを誰かに伝えたくて、大学受験をやめて放送専門学校に入学することにしました。自分の言葉で、声で語ることで自分の存在を肯定したかったのです。行き場のない自分の気持ちを、当時はラジオに癒され、パーソナリティーの言葉に共感して自分を保っていたからです。そんな自己表現の場として今ではSNSが広がりを見せていますが、目にするだけの媒体はあまりにも多く、写真の加工にしろ、文章にしろ、誤魔化すこともできます。ところが、ラジオを通すと不思議と心の奥底の感情が湧き出てきます。誤魔化せないのです。そのことが聴いている側に、自らのイメージを描かせ、共感が生まれ、自分の中にたくさんの仲間やつながりが自然とできてくるのです。そんな居場所がどうやってできたか？

新しいコミュニティの場作りは、これからのフィットネスにも求められることかもしれません。新しい社会作り、人とのつながりが健康づくりとなることをこの本は教えてくれているようです。フィットネスが第４の居場所になれたら…と私は思っています。

私も毎週火曜日朝8:00～８:30「おかげさんのなんくるウィークリー」という番組を持っていますので聴いてみてくださいね。「ゆめのたね」で検索してください。

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。からだの学舎Re-fitにて、パーソナルからセミグループレッスン指導およびメンタルコーチングも担当。ボディキネシス®（機能改善体操）の普及に邁進し、「ゆめのたね放送局」ラジオパーソナリティとしても活動中。

トレーニング指導者 Interview

アスリートが輝けるような トレーニング施設を増やしたい

田中 快治 さん
Yoshiharu Tanaka

合同会社ベストコンディションKJ所属
総合学園ヒューマンアカデミー福岡校
スポーツカレッジ卒業。 2007年よりアスリート専門トレーニングジム「合同会社ベストコンディションKJ」にて様々な競技選手へのトレーニング指導を行う。現在は高校、大学部活動のトレーニングを担当するほか、専門学校の非常勤講師等も務めている。 JATI認定トレーニング指導者(JATI-ATI)　九州・沖縄支部副支部長

「父親から野球がうまくなりたかったら、試合だけじゃなく練習しているところも見なさいと言われ続けてました。当時はプロ野球をテレビやスタジアムで観戦してどんな風にキャッチしたり、バッターボックスに立ってスイングしたりするかを見ていたくらいだったので、練習を見るというのは、今思えばトレーニング指導者になる大きなきっかけでしたね」

こう語るのは現在、アスリートや学生部活動のトレーニング指導にあたる田中快治さん。学生時代にトレーニング指導者を目指したきっかけを伺った。

「メジャーリーグでトレーニング指導をしていた方が書いていた指導書に影響を受けました。『メジャーリーグやアメリカの選手は練習の6割を技術練習、4割を身体作り等のトレーニングに当てている』というところに感銘を受け、そこには『走る』というアクションも、ジョギング、ランニング、ダッシュやスプリントといった表現でトレーニング指導がまとめられていました。英語の環境下だと走るという表現も様々で、これだけの種類を分けて意識した指導やトレーニングに取り組むことは大きな違いだと思ったんです」

当時所属していた部活動では野球の技術練習がほとんどで、身体づくりといえば走りこむことぐらい、上手くなるにはトレーニングが必要で、こういった指導者が今後は必要だと強く感じたという。

現在は、九州・沖縄支部　副支部長を務め、ワークショップやセミナーを取りまとめる田中さんにJATIの魅力を伺った。

「JATI-EXPRESSという機関誌ひとつにしても、色々な競技のトレーニング指導をしている方の知見が詰まっているので包括的に学べることや、日本の現場で使える測定データが多くあってこれが非常に使えます。また日本初のトレーニング指導者の集まりということで、ヨーロッパやオーストラリアなど海外との連携も取りやすく、それに輪をかけて会員の規模も増えてきているので、視野の広がりに大きく影響していると感じます」

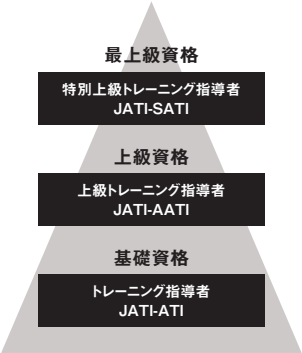
日本のトレーニング指導者資格 **JATI-ATI**

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



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/

グループインストラクターとして生きる道

第3回 アンテナ

上田浩之
（一社）日本健康体操普及連盟代表理事
NEXTプログラムディレクター・オブ・ザ・イヤー2017最優秀賞
リフレッシュエクササイズKAZE、フープエクササイズHOOPBOON、キッズフープダンスなどのプログラムを開発

グループレッスンのインストラクターだけでなく全ての運動指導者は空気が読める感受性がとても必要だと思います。

例えばエアロビクスだとクラスの雰囲気を盛り上げてお客様を楽しませるという特殊性があります。今日はお客様の雰囲気が固いなとか、そろそろ盛り上げないとヤバイなとか、今日は最高に盛り上がったという感性を持ちながら指導しています。

クラスの雰囲気をとても敏感に察知する能力（アンテナの感受性）がとても磨かれており、ヨガやピラティスなど別ジャンルのクラスを指導してもそのアンテナの感受性を使いお客様を飽きさせず最後まで運動させる事ができます。

どのジャンルも取り組み方、楽しみ方は様々ですがこんな事にはなっていないでしょうか？

クラス冒頭の説明や話が長くてお客様がすでに飽きてしまっている。振付がいつも全然変わらずお客様が飽きてしまっている。お客様は楽しんでいると受け取り勘違いしている。良いプログラムを教科書通り教えて満足しているがお客様はちっとも面白くない。長くキープしているときついポーズなのにお客様の苦痛に気づかず長々とやり続ける。全てのお客様にアイコンタクトをとろうキョロキョロとしているがお客様からは自信がなくみえる。アイコンタクトをしっかりとろうとしているがお客様からはじっと自分を見られて圧迫感を感じるし不快に感じる。クラス前にいつも仲がいいお客様とばかり話しそれを不愉快に感じているお客様の存在に気づかない。いつも参加してくれるお客様のレッスンを受ける態度が気に入らなくてこの人嫌いだなと思っているが実はそのお客様はそのインストラクターが大好き。

これらの例は全て空気が読めないからです。常にアンテナの感受性を高め空気が読めるインストラクターを目指したいですね。

2018年7月29日リフレッシュエクササイズKAZE prepインストラクター養成講座東京会場

2018年7月15日 KAZE prepインストラクター養成講座名古屋会場で指導

NEXT 11月号特集予告

特集 メディカルフィットネストレーナー（仮）

米国ではアスレティックトレーナーが準医療従事者として認められており、メディカル分野でもトレーナーの役割が位置づけられています。日本での医師や理学療法士をはじめ、メディカル領域にフィットネスやトレーニングの価値を広く一般生活者に提供しているトレーナーに話を訊き、フィットネス指導者にとって将来のキャリアの方向性の選択肢の一つとしてのヒントを得ます。

NEXT Fitness Job 広告掲載のご案内
お申込締日　10月9日
誌面校了日　10月12日
誌面発行日　10月25日
Fitness Job公開期間　10月25日以降ご希望日～11月24日まで

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

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

2018年
11月11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ァレスさん。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8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80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。

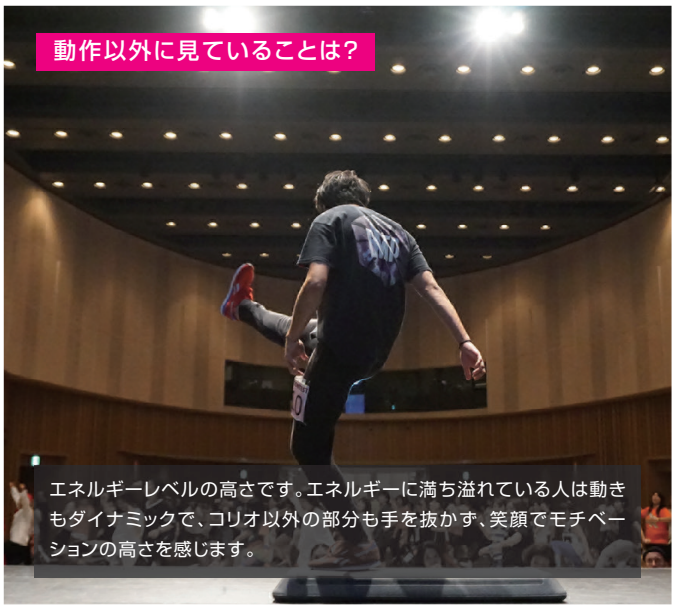
注目 ルーキー部門の優勝者は2019年にフランスで開催されるルーキー世界大会にご招待!さらに二次審査・最終審査に出場された方の中から、協賛企業特別賞が選ばれます。自分らしさを表現してください!

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。

ルールの変更のおしらせ

変更1 二次審査の審査対象時間が8分間に変更になります。　10分間→8分間へ

変更2 二次審査では下記のCDから選曲リクエストをして頂きます！（ルーキー部門のみ）

Top 40 Latin Pop
商品番号 30354

Mid-Tempo Dance Explosion Vol.2
商品番号 EFF5612

The Sound Of Ibiza 2018
商品番号 EFF5642

Fall Buzz 2018
商品番号 YES13192

今回のルーキーコンテストより、ルーキー部門一次審査通過者12名は、2次審査用の楽曲のリクエストを行ないます!

事前に左記CDの中からお気に入りの曲調や、レッスンに馴染みのある楽曲を指定してください。

※当日ステージ前で、選曲リクエストを行ないます。
例年どおり曲を指定せずランダムで
プレゼンして頂いても構いません。
指定される方は、CDジャケットと
何曲目からスタートしたいかご指定ください。

試聴はこちらから

fitness music
https://fitness-music.jp/

Special Guest

インターナショナルプレゼンターは
ファレス
(Fares Soltani)さん!
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

駒沢悟

高山英士

菊本晃司

藤本成紀

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

11:00～12:30 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!

13:40 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

14:00～15:40 二次審査
ルーキー部門1人8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

16:10 二次審査結果発表

16:40～18:40 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!

19:00 表彰式

ルーキー部門優勝者2019年の
ルーキーコンテスト世界大会にご招待!

Special Chance!

ROOKIE CONTEST2018ルーキー部門優勝者はJAPAN FIT 2019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2018優勝者は、2019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 2019」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2018優勝は誰の手に?!

大井貴博

インストラクター歴 3年
静岡県
LABODY契約ライダー
持てる力を出し切って全力で挑戦します!

三宮慶祐

2018年10月1日よりデビュー
兵庫県
学生、BMF養成コース
18歳の学生インストラクターです。
未熟者ですが、頑張ります!

池野鷹

インストラクター歴 4年
滋賀県
JTB契約ライダー
2017年ルーキーコンテスト5位挑戦出来ることに感謝します!
ベストを尽くします!!

小林実登

インストラクター歴 5年
長野県
JTB契約インストラクター
201年ルーキーコンテスト準優勝、2017年3位過去最高の自分へ…挑戦します!

松本翔輝

インストラクター歴1年半
島根県
2018年 10月からフリーインストラクター
初めてルーキーコンテストに参加させていただきます!

岸田敦都

インストラクター歴:5ヶ月
京都府
20歳。今年からフリーインストラクターデビュー
舞台からの景色を見れるよう頑張ります!

那須彩也香

インストラクター歴2ヶ月
宮崎県
18歳のインストラクター
今年の3月に高校卒業後、単身で京都へ。
頑張ります!

大串達彦

インストラクター歴 5年
滋賀県
LA BODY 契約インストラクター
今年ラスト!とにかく全力で出せるものを全て出します!

2018年11月11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2019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2019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 ▶ 9,000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 フィットネス市場 Fitness Ichiba 特別協賛 LABODY BRAVO GROUP RADICAL FITNESS

協賛・後援企業様募集中!

～フィットネス業界に入った皆様に～

業界のトレンドや、各社の
取り組みを知るための貴重な
情報源として活用しています。

大手フィットネスクラブへ就職したB君

成長するフィットネス業界に就職したなら、必読の1冊です。現在、フィットネスクラブやスイミングスクール、介護予防施設などで知的に働く多くの経営者、スタッフがバイブルのように毎号熟読しているフィットネス業界唯一の経営情報誌。あなたの夢を実現します。

以下より、電子書籍のお試し版をご覧いただけます。
http://www.fitnessclub.jp/business/service

定期購読がお得です

1. フィットネス業界唯一の経営情報誌
2. 新設クラブ・新商品の情報を提供
3. 業務に役立つ勉強会を開催
4. ご購読者専用メールマガジンを配信

送料サービス ¥0

定期購読にお申込みのお客さまは、
送料がサービス（0円）となります。

期間	配本数	購読料金	1冊あたり価格（参考）
1年間	6冊	17,280円	2,880円
2年間	12冊	32,710円	2,725円
3年間	18冊	46,290円	2,571円

●発行・発刊・編集／株式会社クラブビジネスジャパン
●発行編集人／古屋武範
●発売日／奇数月25日
●創刊／1995年11月25日
●A4版

お申し込み・お問い合わせは下記までお気軽に　**株式会社クラブビジネスジャパン**
TEL 03-5459-2841　E-MAIL fb.customer@fitnessclub.jp　FAX 03-3770-8744

採用≠登録

マイページをリッチにして採用につなげよう

採用担当者はここを見ている

“この人と会ってみたい”と感じてもらえるページ作り
せっかく登録するなら「自分」を知ってもらって採用力をUP

写真を掲載しよう

顔写真を載せることで、アナタの雰囲気を伝えることができます。
FitnessJobならではの全身写真。活動中の写真を掲載することで
アナタの良さが伝わります。

PC版では下記の項目の入力できます!!

- 職歴・職務経歴
- 個人スキル
- 希望条件

希望自己PRに記入は忘れずにしよう
「何をやってきたか」「何ができるか」
「応募先では今後どうしていきたいか」の
3点を盛り込み読ませる内容にしましょう。

FitnessJob登録!
「好き」を仕事に
「スキル」を身につけて
生活を充実させよう

フィットネス業界専門の転職・就職・資格取得サイト

Fitness Job

さあ、次の自分へ！

NEXT

2018.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。

P46～ 求人　P57～ 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

Hot & Shape
CALDO

ホットヨガ カルド

人気のホットヨガスタジオが2018年、各地で続々OPENします！！
ヨガ、ピラティスなどのインストラクターのオーディションを開催致します。

ヨガインストラクター大募集！！

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

勤務時間	レッスンスケジュールによる ※店舗により営業時間・定休日など異なる。
休日・休暇	レッスンスケジュールによる
報酬	オーディションにより決定
待遇	交通費支給
応募資格	ヨガに興味のある方、人が好きな方、ご応募下さい。
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。 ※ご応募される際はご希望のオーディション日時と場所をご入力ください。

勤務地

【北海道・仙台エリア】	北海道	札幌・琴似
	宮城	仙台中央
【関東エリア】	千葉	★千葉中央 12月上旬OPEN 津田沼 2019年 1月上旬OPEN★ 成田・柏
	東京	★亀有 10月下旬OPEN 板橋本町・巣鴨 11月上旬OPEN★ 銀座・新宿・渋谷・三軒茶屋・池袋・上野・吉祥寺・錦糸町・大森・蒲田・神楽坂・茗荷谷・府中・清瀬・成増・石神井公園・船堀・西葛西・八王子・南大沢・下北沢・東高円寺
	神奈川	都筑横浜・溝の口・たまプラーザ・新横浜・本厚木・藤沢・三ツ境・相模大野・鶴見
	埼玉	川口・川越・所沢・浦和・志木
【中部エリア】	愛知	★豊川 2019年 1月OPEN★ 栄・金山・今池
	静岡	静岡
【関西エリア】	兵庫	伊丹・湊川
	大阪	天六・高槻・堀江・江坂・蒲生四丁目
	京都	四条大宮
	奈良	西大寺
	滋賀	草津滋賀・守山
【中国・四国エリア】	岡山	岡山
	徳島	徳島
【九州エリア】	福岡	中洲・天神・大橋
【沖縄エリア】	沖縄	那覇新都心

オーディション開催日時

● 関東エリア

開催日	場所	時間	担当
9月28日（金）	池袋店	10:00～13:00	木崎
9月28日（金）	川口店	16:00～	石川
9月30日（日）	新宿店	1部 10:00～13:00 / 2部 15:00～18:00	櫻井
9月30日（日）	柏店	12:00～15:00	菅谷
10月10日（水）	新宿店	10:00～13:00	鈴木
10月11日（木）	柏店	15:00～18:00	菅谷
10月11日（木）	蒲田店	10:00～13:00	櫻井
10月11日（木）	相模大野店	10:00～13:00	高橋
10月12日（金）	池袋店	10:00～13:00	木崎
10月22日（月）	南大沢店	11:00～14:00	髙津
10月22日（月）	銀座店	10:00～13:00	大和
10月26日（金）	池袋店	15:00～18:00	木崎
10月31日（水）	新宿店	10:00～13:00、15:00～18:00	鈴木

● 石神井公園店　空中ヨガインストラクターオーディション
随時開催　会場：カルド石神井公園店(常温スタジオ)　担当：木崎
日時につきまして応相談。担当にご連絡下さい。

● 中部エリア
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

● 関西エリア
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

● 中国・四国エリア
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

● 九州エリア
10月7日（日）19:00～　会場：カルド天神店　担当：大野

● 沖縄エリア
那覇新都心：随時開催　日時応相談。担当にご連絡下さい。

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。

(株)INSPA　Mail:caldoaudition@gmail.com

カルド　検索

担当連絡先はコチラから

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

オーディション日時

OASIS 首都圏

日程 2018年 11月30日(金)

(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

会場:OASIS 新宿店

OASIS 近畿圏

日程 2018年 11月13日(火)

(a)10:00～11:30
(b)12:00～13:30
(c)15:00～16:30
(d)17:00～18:30

会場:OASIS もりのみや店

募集ジャンル 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 2019年4月～
※2019年1月～指導開始して頂く可能性もございます

応募方法 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

応募締切 首都圏　2018年10月31日(水)まで
※一次審査の合否は11月6日（火）までにお知らせいたします。
近畿圏　2018年10月21日(日)まで
※一次審査の合否は10月26日（金）までにお知らせいたします。

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
〒107-0062　東京都港区南青山2-6-21　TK南青山ビル
http://www.sportsoasis.co.jp/co/instructor/seminar/
TEL: 03-5413-5829

求人 東京

女性専用キックボクササイズスタジオ
MITTNESS
BOXING MITT × FITNESS

株式会社グッドウェーブ
〒150-0002　渋谷区渋谷3-27-11祐真ビル本館３Ｆ
TEL:03-6861-9191（平日 10:00～19:00）
担当：井上　http://mittness.jp/

**ミットネスは“楽しくストレス発散”をテーマとした、
女性専用のキックボクササイズスタジオです。
私たちはお客様はもちろん、働くスタッフの楽しさも大切にしています。
その結果、6年間離職率0%だった実績あり！
ミットネスで一緒に、仕事の楽しさを見つけませんか？**

募集職種	インストラクター / トレーナー / マネジャー（候補）
仕事内容	【正社員】インストラクター業務及び受付業務全般 お客様のパーソナルレッスン、グループレッスン対応をお願いします。
勤務地	【銀座店】〒104-0061東京都中央区銀座4-2-17 銀座111レジャービル13F 【赤坂店】〒107-0052東京都港区赤坂4-3-6　A-FLAG赤坂3F
勤務時間	平日10:00～22:00（シフト制）土日10:00～19:00 基本シフト:週2日9:30～19:30（休憩1h・実働9h）/週2日9:30～16:00or16:00～22:30（休憩1h・実働5.5h）/週1日9:30～22:30（休憩2h・実働11h）　合計40h/週
休日休暇	月8日以上の完全週休2日制
給与	【社員】月給20万円～（試用期間最大6ヶ月）ボーナス2カ月あり ※経験・能力を考慮し決定
待遇	交通費全額支給/昇給年1回/社会保険完備/住宅手当（月3万円迄） 役職手当/教育制度/社員割引あり/社員旅行
応募資格	◆キックボクシング及び格闘技経験者、グループエクササイズ指導経験者優遇! ◆仲間を大切にする人!◆向上心の強い方
応募方法	FitnessJob(web)よりエントリー、または下記電話番号にご連絡。 電話後、履歴書と職務経歴書を郵送。 ※Web応募者は郵送不要　※写真貼付必須(バストアップ及び全身) ※書類選考（書類選考通過者のみ連絡）→面接2回→内定

求人 京都・大阪・東京・埼玉・千葉

Lucina
hot collagen studio

ホットコラーゲンスタジオLucina合同オーディション開催！
2019年3月オープン予定 Lucina京都八幡店（仮）オーディションも同時開催！

Lucinaのコンセプト、求める人材

日本初！HOTスタジオとヨーロッパで流行しているトリートメントランプを組み合わせた、『HOTコラーゲンスタジオ』を設けたLucina。『運動しながらキレイを補給』をコンセプトに、血液の循環を促しながら、新陳代謝を活性化させ、美肌効果が期待できるスタジオです。『美』意識が高く、インストラクターとしての技量に加え、自身のライフスタイルや立ち振る舞いにも気を配り、行動できる人材、そしてホスピタリティ溢れる人物を求めています。

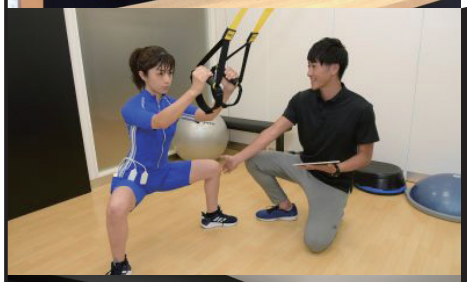
オーディション募集種目	ホットコラーゲンスタジオLucina ヨガ・ピラティス・コンディショニング・ストレッチ ＊HOTのスタジオの為、HOTのみの募集
オーディション日時	会場：ルキナ各店 10月10日（水）　10:00～18:00 10月20日（土）　10:00～18:00 11月10日（土）　10:00～18:00 会場：京阪樟葉駅周辺（京都府） 10月26日（金）　13:00～20:00 10月27日（土）　10:00～20:00 10月28日（日）　10:00～16:00 11月22日（木）　13:00～20:00 11月23日（金・祝）　10:00～16:00
当日の持ち物	①ウエア、シューズ（インストラクターとしてふさわしいもの） ②レッスンの音源（CD、ipodのみ）　③筆記用具

フィットネスクラブaceも募集中!

仕事内容	常温・HOT環境化でのスタジオレッスン指導
勤務地	Lucina:津田沼・北小金・北浦和・東久留米・大塚駅前・三ノ輪・仙川・京都樟葉エリア（仮） ace:八千代台・松戸・市川
応募資格	インストラクター資格取得済みの方
応募方法	写真付の履歴書1部と経歴書（インストラクター活動での過去実績）を【株式会社大丸プランニング　フィットネス事業本部　高橋宛】までご郵送ください。 ※お送りいただいた書類は返却致しかねますのでご了承ください。

株式会社大丸プランニング
〒110-0015　東京都台東区東上野2-11-4　ジャストプレイスビル7階
TEL:03-5816-6120　MAIL:y.takahashi@ace-axiscore.com　http://www.daimaru-fitness.jp/

求人 東京



JOYFIT＋

EMSトレーニング専門 パーソナルトレーナー募集【正社員・アルバイト】

◇フィットネス経験者
◇パーソナルトレーナーを目指したい
◇スポーツ経験者、スポーツが好き
◇トレーニングの知識を活かしたい
◇接客が好き

フィットネス経験者、
未経験者ともに大歓迎です☆
◎研修も充実◎　専門知識はもちろん、
レベルの高いスキルを身につけられる研修をご用意しています。

募集職種	トレーナー…マンツーマンのEMSトレーニング指導 ・受付業務（各種手続き、お問い合わせ対応など）・清掃
募集人員	各店6名程度
勤務地	スポーツクラブJOYFIT+①東京都世田谷区用賀4-3-8　②東京都港区麻布十番2-16-4
勤務時間	9:00～22:00 【正社員】シフト制、実働8時間【アルバイト】シフト制、週3日～OK◇研修期間:約1か月
休日・休暇	シフトによる（応相談）【正社員】年間休日116日◇有給休暇（入社半年後）
給与	【正社員】月給210,000円～（賞与:年2回）【アルバイト】時給:1,300円～（研修中:1,100円） ◇交通費規定内支給◇昇給あり
待遇	施設無料利用OK、各種社会保険完備、制服貸与、有給休暇（入社半年後）、研修制度、家族の思い出制度
研修制度	錦糸町の研修施設&店舗にて、約1か月の研修を行います。 ・専門知識研修・トレーナー研修・接客研修・店舗オペレーション研修
応募方法	FitnessJob、お電話、右QRコードのいずれかにてご応募ください。 ご応募後、担当よりご連絡いたします。

スポーツクラブJOYFIT本部 採用担当 tel 03-6659-6491（平日9：00～17：00）
株式会社ウェルネスフロンティア 〒130-0022 東京都墨田区江東橋4丁目26番5号東京トラフィック錦糸町ビル3F

求人 北海道

FIT365 函館・帯広にNEW OPEN

【正社員・アルバイト】オープニングスタッフ大募集！

お客様の“毎日のフィットネス生活”をお手伝い！
マシン・バーチャルバイク・フリーウェイトなど充実の施設で、
お客様に元気を届けるインストラクターになってみませんか？

仕事内容	・トレーニング指導、お客様対応・受付業務（各種手続き、お問い合わせ対応など）・清掃
募集人員	各店6名程度
勤務地	FIT365 ①函館美原：北海道函館市美原3丁目13-15 ②帯広大通：北海道帯広市大通南14丁目22-1
勤務時間	12:00～21:00（OPEN前は10:00～21:00） 【正社員】シフト制、実働8時間 【アルバイト】シフト制、週3日～OK
休日休暇	シフトによる（応相談）【正社員】年間休日：116日+有給休暇（入社半年後）
給与	【正社員】212,000円～　（賞与：年2回） 【アルバイト】函館美原：時給900円～、帯広大通：時給860円～（3か月：835円）
待遇	●施設無料利用OK●各種社会保険完備●制服貸与●交通費 規定内支給●家族の思い出制度●昇給あり●研修制度●社員登用あり
研修制度	店舗にて研修を行います。 ・専門知識研修・トレーナー研修・接客研修・店舗オペレーション研修
応募方法	FitnessJobまたはTELにてご応募ください。 ご応募後、担当よりご連絡いたします。

スポーツ・フィットネス経験は問いません！
もちろん経験者も大歓迎！
接客が好きな方
働きながら鍛えたい・キレイになりたい方

FIT365

応募受付先 お気軽にお問い合わせください。
函館美原：080-2863-4948（担当：村上）
帯広大通：090-6511-1533（担当：加藤）

株式会社ウェルネスフロンティア
〒130-0022東京都墨田区江東橋4丁目26番5号
東京トラフィック錦糸町ビル3F

求人 埼玉

JOYFIT24® 蕨にOPEN

フリーインストラクター＆オープニングスタッフ大募集！

フリーインストラクター

仕事内容 レッスンプログラムの実施
募集人員 6名程度
勤務地 スポーツクラブJOYFIT24蕨
〒335-0002埼玉県蕨市塚越1丁目2-1
埼栄ビル 4F
勤務時間 応相談
給与 面談時に決定します
応募資格 募集プログラム:
ZUMBA、ヨガ、エアロ系、レズミルズなど
応募方法 FitnessJobにてご応募ください。ご応募後担当者よりご連絡いたします。

フリーインストラクター
オーディション随時開催!
様々なプログラムを展開予定!
ダンス、ヨガ、エアロ、レズミルズなど
あなたの持っている
ライセンスを教えてください!

オープニングスタッフ/アルバイト

仕事内容 ・トレーニング指導、お客様対応・清掃・受付業務（各種手続き、お問い合わせ対応など）
募集人員 6名程度
勤務地 スポーツクラブJOYFIT24蕨
〒335-0002埼玉県蕨市塚越1丁目2-1 埼栄ビル 4F
勤務時間 平日 9:00～23:00、土日祝 9:00～21:00◇シフト制◇週3日～OK
休日・休暇 シフトによる（応相談）◇有給休暇（入社半年後）
給与 時給1,000円～◇交通費 規定内支給◇昇給あり
待遇 ●JOYFIT施設無料利用OK●各種社会保険完備●制服貸与●研修制度●社員登用あり
応募資格 ◇スポーツ・フィットネス経験は問いません!もちろん経験者も大歓迎!
◇接客が好きな方、働きながら鍛えたい・キレイになりたい方
研修制度 錦糸町の専門施設にて研修を行います。・専門知識研修・接客研修・店舗オペレーション研修
応募方法 FitnessJobにてご応募ください。ご応募後担当者よりご連絡いたします。

オープニングスタッフだから スタートはみんな一緒。
店舗の雰囲気を全員でつくっていきましょう!
研修も充実しているから未経験でもOK!
専門知識をしっかり身につけられます。

WELLNESS FRONTIER

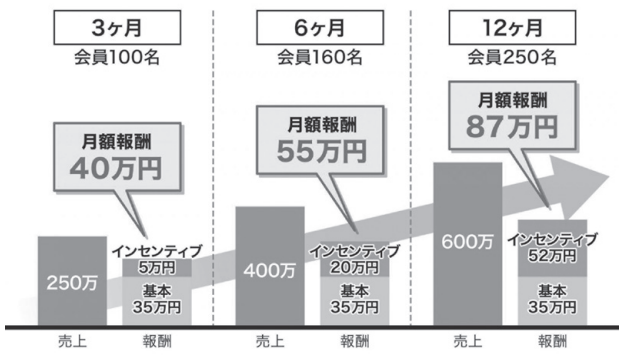
スポーツクラブJOYFIT本部 採用担当 tel **03-6659-6491**（平日9：00～17：00）
株式会社ウェルネスフロンティア 〒130-0022 東京都墨田区江東橋4丁目26番5号東京トラフィック錦糸町ビル3F

求人 東京

日本初上陸、最先端フィットネスのパーソナルトレーナー募集！

【業務委託】月額35万円保証！+インセンティブ！
年収1,000万も夢じゃありません！

▼OPEN3ヶ月～12ヶ月推移モデル



※いずれもシミュレーションにつき、売上およびインセンティブを保証するものではございません

責任ある仕事だからこそ、頑張りに応じてインセンティブ支給！！

**ホットヨガスタジオ「LAVA」、暗闇バイクエクササイズ「FEEL CYCLE」--
美容と健康をテーマに、20以上の事業を展開する当社。EMSパッドが搭載されたボディスーツを着用して行う新感覚ワークアウト「Evolv」を立ち上げ、6店舗をOPENしさらに、店舗拡大予定！世界が注目し、メディアでも大注目の日本初上陸フィットネスのパーソナルトレーナーを大募集!**

EMS って？未経験でもできるの？？

電気刺激によって直接筋肉を動かすテクノロジー。Evolvではヨーロッパで開発されたボディスーツを着てトレーニングすることで、好きなパーツを短時間で効率的にボディメイク。短時間で効率よくしなやかで女性らしい身体作りを実現します。入社後は、体の仕組みやレッスンの基礎から学べる研修をご用意。「トレーニング内容」、「店舗オペレーション」、「ホスピタリティ」の3つを柱とした3ヶ月間の研修を予定。しっかりとノウハウをお伝えし、未経験でもプロのパーソナルトレーナーを目指せます。経験者は1ヶ月の研修後、最速2ヶ月目で店舗デビューできます！

仕事内容
■レッスンの提供
ヨーロッパで開発されたEMSパッドが搭載されたボディスーツを着用しながらエクササイズすることによって、「短時間で効率よくボディメイクできる」ことが、当フィットネスの魅力。あなたには1回20～30分のレッスンを担当していただきます
■新規のお客様
体験レッスンに来られたお客様のレッスン対応及びクロージングをお任せします。EMSスーツの特性を活かして短時間でより効果的なレッスンを提供していただきます。
■既存のお客様
お客様の理想や目標を叶えるために、レッスンに定期的に通っていただきます。レッスンは少人数制のセミパーソナルレッスンです。
■店舗運営
店舗運営全般をお任せします。お客様へのレッスン対応はもちろんのこと、店舗のオープン・クローズ作業、入会手続き、顧客システムへの登録、集客の為の販促等々様々な店舗運営業務を担当していただきます。

募集職種 パーソナルトレーナー(業務委託)
勤務地 都内
休日休暇 週休1日・その他
給与報酬 月額35万円～40万円+インセンティブ
応募資格 スポーツトレーナー経験者優遇。未経験でも応募可能です。
応募方法 Fitness Jobまたはお電話でご応募ください。ご応募後、担当者からご連絡をさせていただきます。
選考方法 書類選考→事業説明会→面談（1～2回）

株式会社ベンチャーバンク Evolv事業部 〒107-0061東京都港区北青山1-2-3 青山ビル11F TEL:03-6369-2465 http://www.evolv-ems.com/

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
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 東京

国内最高のコンディショニング技術集団

コンディショニングトレーナー募集(正社員)

HEARTH THE BODY CONDITIONING
科学は身体をプラスにさせる

WHAT HEARTH
HEARTHのコンディショニングへの取組みは2000年から始まり研究開発は国内NO1！

1. 身近な人を幸せにできるセルフコンディショニング
2. 本当に人に喜んでもらえる仕事
3. 広がりが止まらない技術
4. プロフェッショナルに導く技術研修
5. 大事に人を育てる評価制度
6. キャリアに合わせたパッケージプラン

募集職種　①コンディショニングトレーナー／一般、アスリートなどへのコンディショニング技術の提供
　②総合職／コンディショニングを広げる各種業務(運営、管理、開発等)、店舗、講習会運営、商品開発事業など全般
勤務地　本社もしくは都内店舗(恵比寿、外苑前、三軒茶屋、桜新町、祐天寺)
勤務時間　9:00～23:00　シフト制
休日・休暇　年間休日110日(週休2日、GW、夏季、年末年始)
給与　基本給 専門短大卒180,000円～, 大卒200,000円～
　院卒220,000円～+諸手当 ※トレーナーは専門学部学科卒。
待遇　交通費支給(上限25,000円)、昇給(年1～6回)、各種社会保険完備、個別指導賠償保険、年間休日110日(週休2日、GW、夏季、年末年始)、その他休日(有給休暇、慶事休暇)、ユニホーム支給、物販・講習会受講に社割あり、産休・育休・時短、準社員制度、独立支援制度あり
応募資格　未経験者・第2新卒・(20代スタッフ活躍中)／2019年卒業見込みの方
応募方法　FitnessJobまたはハースコーポレーション採用サイトよりお申込み下さい。

株式会社ハースコーポレーション　〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-4-1　来るびる４階
TEL／03-5787-8169 MAIL／recruit@e-hearth.co.jp　採用担当／有吉　山林

求人 東京

医療法人財団百葉の会

ジムスタッフ・レッスンインストラクター 介護予防教室の指導スタッフ 大募集!!

事業拡大のためスタッフ大増員!!
地域貢献度の高い
公共施設でのお仕事です。

仕事内容	・トレーニングルームでの運動指導 ・介護予防教室での運動指導 ※運動指導業務に付随する事務作業(PCの操作あり) ※その他施設管理・運営に関する業務
勤務地	東京都港区各所の公共施設
勤務時間	①8:30〜17:30　②12:30〜21:30 ※アルバイト・学生の方はご相談ください!
休日休暇	週休2日制(年間公休日110日以上、その他特別休暇3日有り) ※いきいきプラザの営業日:年末年始を除き年中無休
給与	正社員:220,000円〜300,000円/月 アルバイト:時給1,000円〜1,400円
待遇	通勤費実費支給(月上限50,000円)、社保完備、退職金なし、確定拠出年金導入
応募資格	運動、人の話すのが好きな方、体育系専門学校生/大学生優遇 健康運動指導士、健康運動実践指導者、介護予防運動指導員、または理学療法士等
応募方法	FitnessJobまたは、電話にてご連絡の上、履歴書・職務経歴書をご送付ください

医療スタッフと連携があり研修も充実です。

健康指導の企画・教室をお任せします。

長く働ける福利厚生が整っています。

仕事の内容
- 介護予防教室運営やイベント等の企画立案
- トレーニング指導やアドバイスなど

こんなことをしてほしい
- 元気なシニアを増やして欲しい
- 介護予防事業のビジネスモデルになるような事業運営をお任せしたい

こんな人に来て欲しい
- 思いやりや気配りと向上心のある方
- 利用者や周りのスタッフのことを考えて、新しい企画ができる方

医療法人財団百葉の会(神明いきいきプラザ)
〒105-0013　港区浜松町1-6-7
TEL:03-3436-2500　URL http://www.momohanokai.jp/

求人 東京

THINKフィットネスグループの求人です。

営業 トレーニングマシン、フィットネス商品の販売営業の募集です。

トレーニングの経験や知識を存分に活かせる仕事です。

フィットネスクラブ、スポーツジム、公共施設、学校などへ、トレーニングマシン、設備、グッズ、サプリメント等の営業を行います。施設のプランニングからショップ販売応援まで、幅広い活躍の場があります。

同時募集 マシンメンテナンス

トレーニングマシン、設備のメンテナンス、中古トレーニングマシンの整備等を行います。トレーニングが好きで物作りが得意な方歓迎です。

GOLD'S GYM

○トレーナー ○フロント

世界最大級のフィットネスクラブのスタッフとして働きませんか?
※トレーナー希望者はトレーニングに関する知識&経験がある方

FITNESS Shop フィットネスショップ

○店頭販売 ○通信販売

トレーニングマシンからウェア、サプリメントまで豊富に揃う専門店。あなたの経験が活かせる仕事です!

フィットネス雑誌の編集

当社グループ会社発行の各種フィットネス雑誌(アイアンマン、ウーマンズシェイプなど)の編集業務です。
※雑誌編集経験者優遇

応募資格/高卒以上 20〜40歳位まで
給　与/当社規定による　選考方法/筆記試験、実技試験(トレーナー希望者のみ)、面接
応募方法/お電話にてご応募下さい。

THINK FITNESS
株式会社THINKフィットネス 人事採用担当
東京都江東区南砂3丁目3番6号
03-3645-9805　www.thinkgroup.co.jp

フィットネス企業ならではの福利厚生も充実!!
ジム利用制度、社内割引販売、海外研修など

↑
採用情報の詳細はこちらから!

求人 関東

ジョイフィット熊谷・深谷・大泉学園 インストラクターオーディション 随時開催中!

あなたの予定を聞かせてください 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 などなどカルチャー系積極採用中!

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 048-577-6030 JOYFIT深谷 048-570-5551 JOYFIT大泉学園 03-3922-3100
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20万円～
待遇	①交通費支給　車通勤可 ②昇給有、交通費支給、各種社会保険、ユニフォーム貸与、グループ会社施設利用可、退職金制度、賞与年2回
応募方法	FitnessJobまたは各店舗に電話にてご応募ください。 各店舗担当者よりご連絡致します。

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

医療法人が運営する施設での ボディトリートメント・セラピスト募集!

江東メディカルタワー内の健診クリニックにて人間ドックを受診された方へリラクセーションのボディトリートメントを出来る方を募集いたします。メディカルフィットネスクラブも併設の当施設では、健康意識の高いお客様一人ひとりに最適な健康管理プログラムを提供しています。医療分野のプロフェッショナルが結集しているからこそ、日々の健康的なライフスタイルを手に入れ、「健康の価値を高める」ためのあらゆるニーズにお応えしています。

仕事内容	人間ドックを受診された利用者様へのボディトリートメント
勤務地	東京都江東区亀戸6-41-10 江東健診クリニック
勤務時間	月～土 10:00～14:00 定休日:毎週日曜日
給与	週に3日以上の勤務～の場合、時給:1,050円～
待遇	交通費支給 カフェテリア(休憩室)完備、他福利厚生制度あり
応募資格	・柔道整復師 ・あんまマッサージ指圧師等の資格をお持ちの方、歓迎 ・おもてなしの心をもって利用者様とコミュニケーションが出来る方
応募方法	FitnessJob、またはお電話にてご応募ください。

医療法人財団　心和会
〒136-0071東京都江東区亀戸6-41-10 江東メディカルタワー
人事部採用担当　TEL:047-488-1511(八千代病院内)
MAIL:recruit@harmonichearts.or.jp
https://www.harmonichearts.or.jp/koto/about/
江東メディカルタワー KOTO MEDICAL TOWER

求人 東京・埼玉・千葉・茨城・京都

《未経験者歓迎!!》 加圧トレーニングインストラクター/ パーソナルトレーナー6店舗同時募集!!

トレーナーという職業に憧れる方、是非fan'sでご活躍ください!
株式会社fan'sは、加圧トレーニングスタジオfan'sやパーソナルトレーニングスタジオfan'sPTを運営しております。今回、会員数の増加に伴い加圧トレーニングインストラクター、パーソナルトレーナーとしてご活躍いただける方を社員採用枠にて募集致します。

仕事内容	・パーソナルトレーナー業務 ・店舗運営業務
勤務地	①加圧トレーニングスタジオ 埼玉県/八潮店、千葉県/FREE南流山店・おおたかの森店、茨城県/守谷店・つくば店 ②パーソナルトレーニングスタジオ 京都府/京都マルイ店
勤務時間	社員:営業時間内にてシフト制勤務
休日	社員:シフト制月7日～・有給休暇(入社半年以降)
給与	社員:社内規定に準ずる 未経験者例:支給額200,000円(内訳各種手当含180,000円+交通費(上限2万円))
待遇	各種社会保険完備、賞与、講師担当賞与、役職手当、役割手当、子ども手当、サプリメント等、社割購入可、交通費支給、制服貸与、加圧トレーニング指導資格取得費用全額会社サポート、有給休暇、研修充実、社内表彰等有
研修制度	未経験者の方でもトレーナーとして活躍できる環境作りに力を入れており、充実した研修制度をご用意しております。
応募方法	FitnessJob、またはメール・お電話にてお問い合わせください。

fan's inc. 株式会社ファンズ
株式会社fan's TEL : 04-7197-3601
Mail : info@fans-company.com　担当:皆川

求人 東京

TRYFIT【2018年6月オープン】【週休2日制】 セミパーソナル・トレーニングジム! 営業時間拡大によりトレーナー大募集!

▼TRY FITは「セミパーソナル」のトレーニングジムです▼
街のコミュニティースペースを目指し、世田谷区中町に新規オープンしました。トレーナー1人に対し、最大3人のお客様それぞれご要望に沿ったメニューのトレーニングを担当します。トレーニングだけでなく、スタッフとお客様。お客様同士が繋がっていけるような『スポーツジム業界のスナック』が目標です。

●現在パーソナルトレーナーとして勤務され独立を考えている方!
●これからしっかり学んでいきたいという専門学生・大学生もぜひご相談ください!!

仕事内容	お客様の目的に沿ったトレーニングメニューの提供 顧客管理などフロント周りの業務一般
勤務地	東京都世田谷区中町5-31-2 今後出店の際には、店舗責任候補者、スタッフに出店候補地の提案などして頂きます。
勤務時間	①正社員 ②業務委託 ③パート・アルバイト ①②③ともにシフト制
給与	①②月給25万円～能力・経験を考慮の上 ③パート・アルバイト時給1100円～
待遇	①②③共通　週休2日制　交通費支給　施設無料利用、自転車・バイク通勤可(駐輪場有)、インセンティブ制度あり ①のみ、社会保険完備
応募資格	◆スポーツが好きな方、接客が好きな方。 ◆運動指導経験者、接客業経験者の方歓迎。
研修制度	トレーナースキルアップ研修
応募方法	下記にお電話、もしくはメールにてご連絡ください。

TRY FIT SEMI PERSONAL FITNESS GYM
TRYFIT 担当:川瀬　https://www.tryfit.jp/
〒158-0091東京都世田谷区中町5-31-2　ハイリッジ上野毛
TEL:03-6809-7332　MAIL: info@tryfit.jp

求人 沖縄

イオンモール沖縄ライカム内フィットネスクラブ
沖縄初出店! DDD.H.FITNESS 10月下旬オープン! 新スタッフ大募集!

新規オープンにつき、正社員・トレーナー・アルバイト募集!!
館内にはイタリアスポーツファッションブランド FREDDY Shop も出店!
ここでしかできないことをやってみませんか?

仕事内容　インストラクター兼店舗運営スタッフ
勤務地　沖縄県中頭郡北中城村 イオンモール沖縄ライカム内
勤務時間　9:30-23:00(シフト制)
休日・休暇　週休2日
給与　25万～40万円 ※別途賞与あり
待遇　社会保険/交通費支給(上限あり)/施設利用無料/社員割あり ※希望者には東京・大阪・名古屋の出張レッスンも有り
応募方法　FitnessJobよりご応募ください。※フリーインストラクター希望者は別途お申し込みください

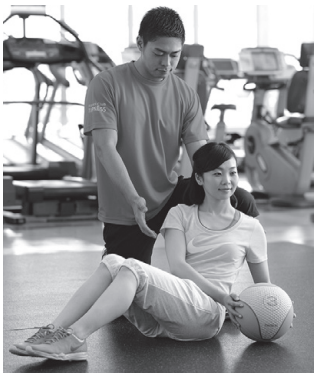
株式会社フィットネスダンスプロモーション
〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-3-7　青山Nブリック2F
採用担当:伊藤由里子　https://www.dddh.jp/

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)	準指導者 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 佐賀・大分・長野・新潟・福岡

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!

今冬OPEN予定
●八幡西店(福岡県)●福岡梅林店(福岡県)●長野店(長野県)
2018年秋頃　OPEN予定
●佐賀店(佐賀県)●大分店(大分県)●松本店(長野県)●長岡店(新潟県)
下記店舗も募集しております
●旭川●富士●清水●出雲●福井●金沢●富山●松山●泉大津●大野城

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 高知・山口・福岡・宮崎・愛知

新店インストラクター ヨガインストラクター大募集

【新店】
●高知店(高知県)……2018年11月OPEN予定
●下関店(山口県)……2018年12月OPEN予定
●福岡東店(福岡県)……2018年12月OPEN予定
●都城店(宮崎県)……2019年3月OPEN予定
●名古屋中川店(愛知県)……2019年4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

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

『地域の健康に貢献する仕事』メディカルフィットネス事業部スタッフを大募集!!

医療によるサポートおよびリスク管理と運動・栄養・休養の観点から、ご利用者様の健康に関する悩みを解決し、健康で豊かな人生の実現に貢献するためのサービスを提供しています。
◎健康を提供する仕事に覚悟と熱意をもって挑戦出来る方
◎タバコを吸わない方
◎自ら健康習慣を実践できる方
★メディカルフィットネスを通じて、人と社会の健康に貢献したい方はぜひご応募ください!!

仕事内容	①正社員／健康関連指導全般、施設運営業務、営業、マネジメント業務、新規事業所の立ち上げ、メディカルフィットネス事業業務全般 ②パート／地域での介護予防指導／各種指導全般など ◎看護師、管理栄養士の方で介護予防に興味がある方大歓迎!!
勤務地	東京都青梅市、武蔵野市 埼玉県所沢市(予定) 他、出張指導先など
勤務時間	各事業所の勤務シフトによる 正社員:(実働7時間)
休日休暇	年間休日114日(夏休、年末年始休暇を含む)
給与	①資格、経験、面談より、法人規定により決定 ②時給1,000円～(資格、経験により決定)
応募資格	①②共通／健康運動指導士、健康運動実践指導者資格保有者歓迎 ※②上記以外に看護師、保健師、管理栄養士の方も歓迎
応募方法	FitnessJobよりエントリーいただくか、電話連絡後、下記連絡先まで履歴書、職務経歴書をご送付ください。

医療法人社団和風会
メディカルフィットネス事業部メディカルフィットネスセンタープラム
〒198-0052　東京都青梅市長渕9-1412-4　TEL／0428−24−3798

求人 東京

SKYFIT 荻窪正社員募集!

●残業時間、月平均0～5時間。プライベートの時間も充実!
●平均年齢25歳のアットホームな職場なので、
経験者はもちろんやる気・熱意のある方なら未経験者も大歓迎です。

募集職種	正社員
勤務時間	平日 8:00～23:30 土 8:00～21:30 日・祝 8:00～20:30 (シフト制)
給与	月給 195,000円～(経験者、応相談)
休暇	原則※土日祝日の日数
待遇	交通費全額支給、社保完備、賞与年2回、昇給年1回 施設無料利用
応募資格	◆35歳未満の方(長期キャリア育成のため) ◆管理業務が主な為、フィットネスクラブ未経験でも大丈夫!! ◆フィットネスクラブでの勤務に興味がある方 ◆専門・体育系学部の卒業生活躍中!! ◆新卒・第二新卒優遇!!
応募方法	FitnessJobまたはお電話にてご連絡下さい。 連絡後、履歴書をご郵送ください。

総合フィットネスクラブ
Fitness&Spa SKY FIT
運営会社 セイユウ不動産株式会社
〒167-0043 東京都杉並区上荻1-5-1 TEL:03-5347-9351
MAIL:skyfit.ogikubo@gmail.com　SKY FIT 採用担当

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。
◎2019年新卒も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・会員管理業務を担当します。 ②フロント受付(正社員):手続き業務やショップ販売、サービス説明、見学者の方の対応など人と接することが好きな方歓迎します。 ③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】 アクア:アクアビクス スタジオ:ZUMBA・エアロビクス・ステップ
募集人員	若干名
勤務地	埼玉県三郷市
休日・休暇	①②週休2日(年間112日)
給与	①②20万～35万円(年齢、経験により優遇します) ③経験、能力に応じて優遇します
待遇	①②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 ③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	FitnessJob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 群馬

群馬県高崎市　新規店舗オープンにつき ホットヨガインストラクター オーディション開催!

月曜日夜、水曜日夜、日曜日にレッスンに入れる方、代行できる方大歓迎！

岩盤ホットスタジオ、フィットネスジムを中心にバラエティ豊かなスパやサウナ、お食事処、カルチャースクールやエンタメスペースなど、健康や癒し、仲間との出逢いや交流、学びたい欲も叶えるこれまでになかった複合施設が年明けオープン予定!

日時	2018年11月16日(金) 9:00～16:00
会場	Dance Space Q 群馬県高崎市下和田町5丁目3-8 http://ds-q.com
勤務地	旧「グランドパティオ高崎」本館 高崎市上大類町910-4
募集形態	業務委託契約
給与	オーディション、経験、能力、実績、面接の上決定
待遇	交通費支給／車通勤可
応募資格	ヨガインストラクター経験者・各種養成コース修了見込みの方
応募方法	FitnessJobまたは下記にご連絡のうえご応募ください
備考	オープン後クラブ営業時間 平日:9:00～23:00 土曜:9:00～21:00 日曜:9:00～20:00

株式会社メモリード ウェルネス
〒370-0031 群馬県高崎市上大類町910-4 担当:安斉
TEL:027-353-5678(受付時間9:00～18:00)

求人 埼玉

草加スイミングスクール/スポーツPAL45
業務拡大につき
正社員・フリーインストラクター・アルバイト等　大募集!

仕事内容　①正社員　スポーツクラブ運営業務全般
②フリーインストラクター　スタジオレッスン　アクアレッスン
③アルバイト　プール・ジム・フロント　各セクション業務
募集人数　正社員・フリーインストラクター・アルバイト
勤務地　草加スイミングスクール/スポーツPAL45
勤務時間　①9:30～23:00(シフト制　実働8時間)
②週1本以上
③週2日以上　1日3時間以上
休日・休暇　①月8日もしくは9日(年間休日108日)　年次有給休暇(初年度10日)
給与　①月給:高卒173,000円～　短・専卒183,000円～　大卒191,000円～
その他　経験・能力を考慮の上、当社規定により決定
②経験・能力を考慮の上、ご本人と協議し当社規定により決定
③基本給930円以上(試用期間900円～)※特別給別途あり
待遇　①昇給年1回　賞与年2回　交通費支給　各種社会保険完備　ユニフォーム貸与　施設利用可、時間外、役職、家族手当、退職金制度、自家用車通勤可(条件あり)
応募資格　①高卒以上　経験者優遇　未経験者歓迎
応募方法　下記連絡先までお電話の上、①②写真付き履歴書、職務経歴書をご郵送下さい。③写真付き履歴書をご持参下さい。

シンコースポーツ株式会社
〒340-0053　埼玉県草加市旭町6-13-18
担当:ゼネラルマネージャー吉津(キツ)
Tel: 048-942-8181　HP: http://www.shinko-3s.co.jp/

求人 東京・千葉・埼玉

スタジオインストラクター募集!!
ビューティ&フィットネス ユアー勝田台
2018年11月プレオープン!

明るく!楽しく!元気よく!ユアーであなたのスキルを活かしませんか!!
夜・土日出来る方を歓迎します!!

●オーディション募集種目　オールジャンル
●オーディション日時　詳細をお問い合わせください

募集職種　インストラクター
勤務地　東京都(船堀店)、千葉県(我孫子店・習志野店・新松戸店・南流山店・北国分店)、埼玉県(戸田店・蕨店)
給与　当社規定による
待遇　交通費支給
応募方法　FitnessJobにてお申し込み・お問い合わせ下さい。
エントリー後、オーディションの詳細について追ってご連絡差し上げます。

スパ&スポーツユアー我孫子店
(株式会社ユアースポーツ)
TEL:04-7183-0505　担当:渡邊　https://yoursports.co.jp/

求人 山口・島根

業務拡大につき店舗スタッフ、インストラクター大募集!

募集職種　■店舗スタッフ(契・ア)
■インストラクター(フリー・ア)
勤務地　①萩店②長門店③石見店
④新店舗
勤務時間　9:00～22:00の間シフト制
※ア／週2日、1日4時間～可
※フリー／応相談
休日休暇　契／月4日、有休、長期休暇制度、夏季冬季休暇など
給料報酬　■店舗スタッフ
契／基本給14万円～16万円＋諸手当
ア／時給802円
■インストラクター
フリー／1レッスン3,000円～
ア／時給802円～
待遇　交通費、社保完、施設無料、家族割引、子育て支援、親孝行手当(規定あり)、研修制度充実、賞与、昇給有、社員登用制度有(希望者は95%正社員へSTEP UPしています!)
応募方法　FitnessJobまたは電話、メールにてご応募ください

㈱太陽コミュニケーションズ
〒758-0063　山口県萩市山田東沖田4286
TEL:0838-25-5656　MAIL:t09037476751@oboe.ocn.ne.jp

求人 東京

10月1日パーソナルジムMORAX大塚OPEN!
トレーナー・インストラクター募集
通いやすい料金設定。好立地で、地域密着型のジムを目指します。

仕事内容　◆トレーニング指導 ◆食事指導その他、入会案内、受付などの接客応対含む。
勤務時間　10時～22時
※シフト制実働8h(残業あり)
休日休暇　月7日程度(水・その他シフト制)
給与報酬　時給1,000円
月給22万円(研修期間3カ月20万円)
待遇　交通費支給、各種研修充実、書籍代、社外研修費負担他
応募資格　◆元気で明るく素直な方
◆勉強熱心な方
◆有資格者・経験者優遇
応募方法　電話、FitnessJob、LINE(@sje2909d)、メール ogawa@morax.jp instaglam(moraxで検索)しご連絡ください。

株式会社メビウス MORAX 大塚店 TEL:080-8470-1230
〒170-0004　東京都豊島区北大塚2-17-4大塚キャリアビル4F　担当:代表 小川

求人 東京

2019年レギュラー担当に向けて
フリーインストラクター大募集!(スタジオ・プール)
◎2016年11月よりマグマスタジオがオープン!
上級レッスン担当者優遇!経験を活かした仕事をしませんか?

開催日時　2018年11月12日(月)
①第1部　10:00～12:00
②第2部　13:00～16:00
ジャンル　エアロ / ステップ / アクア / ダンス全般 / シニア・介護予防 / ビューティ
勤務時間　勤務時間内で応相談
休日休暇　毎週月曜日(祝日営業)
給与　※オーディションにより決定
待遇　交通費全額支給
応募資格　経験者または興味のある方
応募方法　FitnessJob、TELでご応募の上①、②どちらで参加希望かご記入ください。

(株)ダイヤモンド・アスレティックス(スパ白金)
〒108-0071　東京都港区白金台1-1-18
TEL／03-3444-5811　担当／オーディション担当者

求人 埼玉・神奈川・東京・千葉

新規インストラクター大募集!

シバム「sh'bam」/リトモス /ボディジャム /トランポリン /バレトン /ZUMBA/アクアビクス /ヨガ・ピラティス /有酸素系 /その他プログラム (水泳指導等)スキルを最大限に生かしたい方、ダンス系指導ができる方、未経験者大歓迎!!

職種　①各種インストラクター②アルバイト・パート
勤務地　埼玉、神奈川、東京、千葉県各地【急募】埼玉県大宮市、神奈川県綾瀬、横浜、厚木市
勤務時間　①勤務地・種目による
②8:00～22:00(実働8h)1ヶ月単位の変形労働制
※勤務地により異なる
休日休暇　②週休2日制
給与　①指導種目により異なる
②当社規定による※勤務地により異なる
待遇　交費支給(規程有)、制服貸与、各種手当有、研修制度有、資格支援制度有
応募方法　Fitnessjobまたは電話・メール連絡の上、履歴書(顔写真添付)ご郵送下さい。

DAIWA SPORTS
大和興産株式会社
〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-10-23
TEL:042-529-9250(担当:黒田 平日9:00～18:00)

さあ、次の自分へ！

NEXT 養成

応援します！
スキルアップ

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！

講習風景

第32期 受講者募集!!

5日間連続の短期集中で資格が取得できます!!

日程 ＜第32期＞	日程 ＜第33期＞
2018年 9月22日(土)～9月26日(水) の計5日間	2019年 1月26日(土)～1月30日(水) の計5日間
申込 2018年 受付中～9月7日(金)まで	申込 2018年 12月3日(月)～2019年 1月11日(金)

（共通）

料金 **86,400円**(8%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

会場 横浜市スポーツ医科学センター（神奈川県横浜市）他

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
名誉教授

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

※申込方法等詳細につきましては HP をご参照ください。

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 19

コンディショニングテーピング

評価に基づき 機能を補う

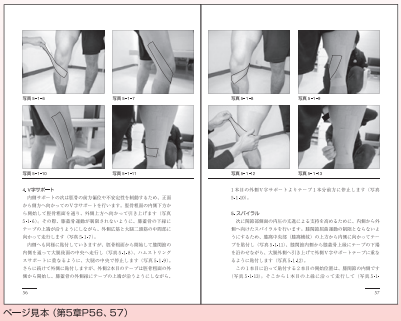
古石隆文 著　5-RELAXコンディション・ラボKITADA施設長

定価：**1,200**円(+税)　A5変形判（210×138mm）約112頁
ISBN 9784909011107

単なる固定のためではなく、さまざまな関節が連動して機能するために行うテーピングを紹介。スムーズな動作を導くために、評価の方法から、部位ごとのテーピング実施例、気をつけるべきポイントについてまとめている。月刊トレーニング・ジャーナルでの連載を書籍化したもの。

本書の特徴

- コンディショニングとは
- 評価すべき要素を提示
- 貼付の際の注意点
- さまざまなバリエーション



ページ見本（第5章P56、57）

目次

1 求められる機能に応じた「コンディショニングテーピング」の提案
2 基本的なテーピング手法と貼付時のポイント
3 足部への「コンディショニングテーピング」
4 足関節への「コンディショニングテーピング」
5 膝関節への「コンディショニングテーピング」
6 腰部への「コンディショニングテーピング」
7 胸郭への「コンディショニングテーピング」
8 肩への「コンディショニングテーピング」
9 肘への「コンディショニングテーピング」
10 手関節への「コンディショニングテーピング」

▼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 東京

格闘系　K-1 FITFIGHT養成コース

格闘技の最高峰であるK−1をフィットネスプログラム用に開発し、初心者からどなたでも気軽に楽しめる格闘技レッスンです。

開催日時
■エキスパート（経験者）コース
日時:10/14・10/28・11/11・11/25
時間:18:00～21:00 全12時間
※日程ご相談下さい
■ビギナー（レッスン・格闘技未経験者）コース
日時:毎週日曜日
時間:17:00～20:00 全18時間

開催場所　〒142-0062東京都品川区小山3丁目6-6　ワールドパレス武蔵小山B101 K-1ジム目黒

講師　中村ルミ・宮澤秀子・稗田陽子

講座内容　K-1技術:パンチ・キック・膝蹴りなどK-1有効技攻撃防御コンビネーション
K-1FITFIGHT:カウント・キューイング・K-1技術に合わせた動作

受講費用
■エキスパート（経験者）コース料金:97,200円（税込）分割可
■ビギナー（未経験者）コース料金:198,000円（税込）分割可
■ライセンス料:33,240円／年（ウエア上下、年間コリオ含む）

特典　養成期間中K−1ジム目黒使用可能。代表(内田康弘)やK-1ファイターの指導も受けられます。

K-1 FITNESS
（株式会社虎の穴コーポレーション）
〒142-0062東京都品川区小山3-6-6
ワールドパレス武蔵小山B101 TEL:03-6426-2377 担当:中村
MAIL:k-1fit@k-1gym.com　http://www.k-1gym.com/k-1fit

BASIピラティス インストラクター資格

basi PILATES®

世界30ヶ国以上
650ヶ所以上に広まる
信頼の メソッド

卒業後の活躍の場
継続した教育を用意
サポートシステムの需実

国内だけで
2,000人以上の卒業生
卒業生のネットワークと評判の高さ

2018-2019 養成コース予定

東京
マット資格コース　2019年1月19日～
(土日集中コース 6days+試験)
マシン資格コース　2018年10月20日～
(土日集中コース 12days+試験)

名古屋
マット資格コース　2019年2月16日～
(土日集中コース 6days+試験)

大阪
マシン資格コース　2018年10月27日～
(土日集中コース 12days+試験)
マット資格コース　2019年3月16日～
(土日集中コース 6days+試験)

指導者になる。

株式会社ぜん BASI養成担当
Tel. 03-6409-6504
certification@basipilates.jp
basi 養成　検索

BMS R Lab
Body Mind Spirit Research Lab

指導力を高める。

Tash Barnard 来日!!

ワークショップ＆クラス、東京＆大阪にて多数開催！

WORKSHOP
「Pilates for Children」
子供のためのピラティス

2018年10月22日(月) 14:00～20:00
会場：basi恵比寿
2018年10月25日(木) 14:00～20:00
会場：pilatesstyle千里中央

対象：指導者向け

大人と子供は、考え方も、振る舞いも、動き方も違います。そのため、このプログラムは特に子供のために作られました。BASI block system、そして適切なエクササイズを用いて、子供に易しいワークアウトを提供していきます。子供たちがマインドフルにエクササイズを遂行できるようにキューイングも考えられてきました。このワークショップを修了すると、この特異的なグループに対して効果的なクラスを自信をもって提供できるようになるでしょう。

CLASS
東京　10月20日(土)～23日(火) 開催
basi 恵比寿　03-6277-4439
basi 銀座　03-6228-4870
basi 中目黒　03-6805-6044

大阪　10月25日(木)～28日(月) 開催
pilatesstyle 千里中央　03-6421-2810
pilatesstyle 京都三条　03-6421-2810
pilatesstyle 江坂　03-5615-8766

※日程、詳細はHPにてご確認ください

株式会社ぜん BMS R Lab担当
Tel. 03-6409-6504
info_bms@zen-jp.info
bms r lab　検索

ヨガ・ピラティススタジオを運営する株式会社ぜんが、新規事業に伴い
「パーソナルトレーナー」募集！正社員・契約社員・アルバイト
詳しくはホームページで
www.wholebodyeducator.com/sugutore

運営元 株式会社ぜん 〒150-0011 東京都渋谷区東2-6-18 渋谷エボックビル3F　TEL03-6409-6500(代表)　http://zen-jp.info　<採用WEBサイト> http://www.wholebodyeducator.com

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 2018年10月号 No.139
NEXT 2018 10
2018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

BRAVO GROUP

MOSSA Japan 日本上陸10周年記念 スペシャルイベント開催決定！

MOSSA JAPAN 10th

MOSSA ANNIVERSARY SUMMIT

関西 ▸ 大阪会場

11月20日(火)・21日(水)

関東 ▸ 横浜会場

11月23日(金)・24日(土)

MOSSA唯一のダンスフィットネスプログラム Group Groove
を含む全4プログラムのイベントレッスンを開催！

Dance Fitness Contest
優勝者＆入賞者も
ステージへ登場！

Hide

Kyo

Lia

Minami

ジム経営者＆関係者、必聴！濃厚ビジネスセミナーも同時開催！

BUSINESS SEMINAR & PARTY

Seminar 1 ジム定着率UPの最前線！官民連携の第一人者が語る！

主題

「地域とスポーツマネジメントと
フィットネスクラブ」
～官と民をつなぐアイディアから～

大竹 弘和 教授

神奈川大学人間科学部　教授
総合システム研究所株式会社　代表

Seminar 2 ブランディングのプロから見た集客UP・課題解決の方法とは？

内容

「各スポーツクラブからヒアリングした
課題に対して、ブランディングの見地
から課題解決の方法を探る」

宇都宮 賢二 氏

2DOGS INC. 代表取締役CEO／一級建築士
三菱UFJ銀行、Peachなどの企業を成功に
導いたブランディングコンサルタント

セミナー後は、講師・MOSSA Trainer Team を交えて Networking Party も開催！チケット購入はお早めに！

詳細はこちら https://10th.mossajapan.com/ 10th mossajapan