インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT for BUSINESS

月刊［ネクスト］
2008／July／No.16

7

売れてる トレーナーの カウンセリング技術

メンバーやクライアントが、
運動を継続することができるサポートをするうえで、
最初のカウンセリングの重要性が改めて認識されている。
オリエンテーションやパーソナルトレーニングで行われている
カウンセリングを効果的に行うヒントを得るべく、
プロのフィットネストレーナーにその要諦を聞いた。

求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報
Webサイト連動フリーマガジン
Fitness Business
www.fitnessjob.jp

フィットネスジョブアクセスNo. N1601Y www.fitnessjob.jp

FITVIT STUDIO ONEDAY SESSION
関東・関西・北海道にて開催！トップインストラクターによるスタジオお悩み解決2008！

関東 8月10日(日) ティップネス池袋店　**北海道 9月15日(祝) ティップネス大通店**　**関西 9月20日(土) ティップネス京橋店**

日頃のスタジオでのお悩み解決法を一挙公開。有名インストラクターによるワークショップ・レッスンをお送りします。

W:ワークショップ　L:レッスン

関東 池袋店スケジュール

8/10	10:00〜11:30 W 相原正人 Easy Cheesey Steppin' 中級クラス指導法New提案 SA-1	11:50〜13:20 W 伊藤まどか Dance Exercise Navi 〜表現と運動〜 SA-2	13:40〜14:40 L 相原正人 Steptacular!! 6 Blocks!! SA-3	15:00〜16:30 W 宗宮宏次 継続率UP！ 中級コリオ作成法 SA-4	16:50〜17:50 L 井上トキ子 エアロ ing SA-5	18:10〜19:40 W 枚本徳宏 対話式初心者 ステップクラスのススメ SA-6

北海道 大通店スケジュール

9/15	10:00〜11:30 W 枚本徳宏 気配りのキューイング 〜中級ステップ編〜 OA-1	12:00〜13:30 W 三浦栄紀 HI-LO コリオ Premium Version OA-2	14:00〜15:30 W 井上トキ子 圧倒的レイヤー OA-3	15:45〜17:00 L 三浦栄紀&枚本徳宏 HI-LO DANCE PARADE OA-4	17:15〜18:15 L 井上トキ子 面の達人 OA-5

関西 京橋店スケジュール

9/20	10:00〜11:00 L 規矩圭造 VANITY☆AEROBIC KA-1	11:30〜13:00 W 三浦栄紀 HI-LO コリオ Premium Version KA-2	13:30〜14:45 W 宮田智子 エコ(ＥＣＯ)！！リサイクルエアロ KA-3	15:15〜16:15 L 島田真理 step into the STEP KA-4	16:45〜17:45 L 井上トキ子 Step Creativity KA-5

講師紹介

SA-1,3

相原正人
Step Skill Up 主宰
Step Choreographer

SA-2

伊藤まどか
NIKE契約アスリート／大塚製薬フィットネスプロスタッフ

SA-4

宗宮宏次
ティップネススタジオ部門アシスタントトレーナーゴールドジム原宿東京／ゴールドジム表参道東京スタジオディレクター

SA-5 OA-3,5 KA-5

井上トキ子
ティップネススタジオ部門アドバイザーTKプランニング代表

OA-2,4 KA-2

三浦栄紀
ルネサンススキルアップアドバイザー／(有)エモーション代表

SA-6 OA-1,4

枚本徳宏
ティップネススタジオ部門テクニカルトレーナー／日本フィットネス協会エグザミナー

KA-3

宮田智子
ティップネススタジオ部門アシスタントトレーナー／AFAAプロバイダー

KA-1

規矩圭造
ティップネススタジオ部門アシスタントトレーナー／ＡＤＩ

KA-4

島田真理
ティップネススタジオ部門アシスタントトレーナー／JAFAエグザミナー

プログラム概要

	プログラム概要	2008年度価格	取得ポイント
SA-1	**Easy Cheesey Steppin' 中級クラス指導法New提案** 複雑化されつつあるステップコレオグラフィー！速くなりすぎてしまうＢＰＭ！悩む…中級クラス指導…相原が解決します！！ＮＥＷアイデア満載、ＮＥＷコレオグラフィー満載です！！Easy Cheesey(気楽に簡単に)ステップ指導！！	4,300円	
SA-2	**Dance Exercise Navi 〜表現と運動〜** "表現"と"運動"を両方楽しめる、「ダンスエアロ」や「ダンステイスト」のクラスはすでに人気です。ただエアロのステップのリズムや形を変えるだけではなく、「＋"表現"」で、より本格的なダンスエクササイズとして構成できます。ＤＡＮＣＥ　ＰＡＲＴＹのようなクラスで参加者の笑顔をさらに引き出しましょう!	4,300円	
SA-3	**Steptacular!! 6 Blocks!!** 中級レベルのコンビネーションを16カウント×6ブロック作ります。難度も、速いＢＰＭも必要ありません！？必要なのは集中力！？Coolなステップコレオグラフィー満載でお待ちしています♪	3,600円	
SA-4	**継続率UP！中級コリオ作成法** まず簡単なコンビネーションを作成します。そこに強度や難度の変化要素を加えていく事で魅力的なコリオへと導きます。"参加者が選択しやすい変化要素"がポイント。選択しやすいレイヤリングやタイミングにより参加者全員に達成感を感じていただけます。この方法で参加継続率ＵＰ＝集客数ＵＰ間違いなし！インストラクター初心者〜プログラム作成力を上げたいと感じている方のご参加をお待ちしております。	3,800円	JAFA 0.5
SA-5	**エアロ ing** またエアロビクスに変化の波が押し寄せています。「旬」を柔軟に受け止めて、自分のレッスンをバージョンアップさせる秘訣を60分に詰め込みました。ダンスムーブの活用法、アシンメトリー(左右非対象)展開が活きるコリオの創造工夫など、オンタイムな情報満載でお届けします。お楽しみに！	3,900円	JAFA 0.5 AFAA0.5
SA-6	**対話式初心者 ステップクラスのススメ** 一方的なキューではなく、参加者とのコミュニケーションを大事にしながらレッスンを進めていく手法を学んでいただきます。限られた時間と動きのなかでさまざまな情報を伝えなければならない初心者ステップクラスで、いかに楽しさや効果を伝えるかにフォーカスした指導ワークショップです。	4,300円	JAFA 0.5
OA-1	**気配りのキューイング 〜中級ステップ編〜** 幅広いスキルの参加者が混在する中級ステップクラスでは、「何をするか(コリオ内容)」よりも「どのように動かすか(指導・コミュニケーション)」が成功の鍵になります。参加者を戸惑わせることなく「出来た」と思わせる指導と、また参加したいと思っていただくコミュニケーションのヒントを学んでいただきます。	4,300円	JAFA 0.5
OA-2 KA-2	**HI-LO コリオ Premium Version** 今回は90分間で旬のコリオをレッスン形式で大放出致します。16カウント、32カウントの左右シンメトリーの構成で、スタイルはエアロ風、ラテン風、ダンスエアロ風と様々なジャンルの動きを取り入れています。もちろんブレイクダウンの丁寧さも必見です。明日からの現場に即役立つ内容です。皆さんのご参加お待ちしております。	4,500円	JAFA 0.5
OA-3	**圧倒的レイヤー** ダンス色を強めている近年のエアロビクス・コリオグラフィにもしっかり対応しつつ、「1カウントで変化をつける方法」「2カウントあればできるバリエーション発展法」などバリエーションが確実に広がるように、論理的、かつ実技中心の実践的な手法で伝達します。思いつく限りのバリエーションとその導入法を大放出！お楽しみに☆	4,500円	JAFA 0.5 AFAA0.5
OA-4	**HI-LO DANCE PARADE** 浪花の最強コンビがお送りするダンスエアロビクスレッスンです。コリオのスムーズな展開もさることながら参加者を楽しませるエンターテイメントたっぷりの75分です。動きと音楽、そして参加者とのコミュニケーションを融合させ、クラスがひとつになっていくのを体感してください！	4,800円	JAFA 0.5
OA-5	**面の達人** ベーシックなフットパターンを、乗る位置・降りる位置・動く場所を変化させることで、新鮮なフットパターンに変身させるテクニックを伝授します。初級者でも楽しめる簡単なアレンジから出発しますので、様々なクラスに即実践が可能です。フロアー使いも含めて、面のアレンジテクニックに集中した内容で、「面の達人」へと導きます。お楽しみに☆	3,900円	JAFA 0.5 AFAA0.5
KA-1	**VANITY☆AEROBIC** 今やメインストリームになりつつあるダンスエアロビクス！従来のエアロビクスブロック・ダンス的ブロック・ミックスブロックと各々の持つ特性別に提案いたします。全て繋げるのもチョイスするのも貴方次第です。まずは一緒に楽しんでみませんか？	3,300円	JAFA 0.5
KA-3	**エコ(ＥＣＯ)！！リサイクルエアロ** フットパターンは毎回湯水のごとく生まれてくるわけではありません。1つのステップをうまくリサイクルして使い十分に生かしてみましょう。ベーシックなステップから色々な顔をしたステップに生まれ変わるはずです。計画的に使う事でコミュニケーションにもゆとりがうまれるでしょう。	3,800円	JAFA 0.5 AFAA1.0
KA-4	**step into the STEP** ステップは中級クラスになると急にクルクル回り出す！というイメージはありませんか？ステップのおもしろさは体と台との位置関係にあります。ターンの前に、いろんな場所を使って可能性を広げましょう。シンプルな基本形から完成への道筋を一緒に辿っていただける難度展開で進めます。ステップのおいしいところを楽しみましょう！	3,300円	JAFA 0.5
KA-5	**Step Creativity** コリオグラフィ要素が高いステップレッスンにおけるアシンメトリー(左右非対象)展開の実際を、シンメトリーコリオグラフィ＆その展開と対比させながらレッスン形式で確認できる60分です。新しい発想とコリオグラフィも満載です。お楽しみに！	3,900円	JAFA 0.5 AFAA0.5

各コースの締め切りは、開催日の2週間前までとなっております。

株式会社 ティップネス　〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2-9-12 神田徳力ビル7F
教育部 FITVIT DESK　0120-208-056　http://corp.tipness.co.jp/fitvit/

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。

FITVIT

FITVIT AQUA 2DAY SESSION「STEP UP」
ティップネスのアクア集客トップクラスのメンバーが大集結!! アクアファン必見の祭典!

関東　7月20日(日) ティップネス渋谷店　　**関西　7月21日(祝) ティップネス香里園店**

村上理香プロデュース　FITVIT AQUA 2DAY SESSION「STEP UP」

現代社会における、ストレス、疲労、生活習慣、メタボリック…様々な悩みをFITVITのアクアで解消してみませんか？
はじめてアクアする方から現在指導してる方まで、アクアの素晴らしさを1日中体感できるチャンスです。

料金　レッスン、ワークショップ：1本　2,100円　　ビデオクリニック　500円
2本～　3,150円（但し先行予約はお一人様3本まで）

村上理香
ティップネス・アクア・アドバイザー

※各有名ブランドメーカー協賛あり

関東 渋谷店スケジュール

W:ワークショップ　L:レッスン　VC:ビデオクリニック

プール	10:00～10:45 L 山崎梨乃 アクア エンターテイメント TL-1	11:00～11:45 L 田中ひとみ REBORN THE MOVEMENT TL-2	12:00～12:45 L 中村文保 アクアマニア TL-3	13:00～13:45 L 露久保俊彦 FEVER 夏のアクア TL-4	14:00～14:45 L 後藤亜矢子 ダイナミック ウェーブ TL-5	15:00～15:45 L 大和田貴子 コミュニティアクア TL-6	16:00～17:30 L ティップネス テクニカルサポートチーム リレー・DE・AQUA TL-7
A スタジオ	11:00～12:15 TWS-1 W 柿島由香 アクアフィットネスで手に入れる HAPPY LIFE		13:00～14:15 TWS-2 W 国田大樹 (古)武術の知恵を学んで日常生活を楽に楽しく！		15:00～16:15 TWS-3 W 酒井理恵 メタボリック ボディ 撃退！作戦会議		
B スタジオ	11:00～13:00 TC-1 VC 寺本強・今井圭子 VIDEO CLINIC(インストラクター向け)			13:00～15:00 TC-2 VC 高村利恵・大塚直美 VIDEO CLINIC(インストラクター向け)			

関西 香里園店スケジュール

W:ワークショップ　L:レッスン　VC:ビデオクリニック

プール	10:00～10:45 L 西村美佳 FUN FUN FUN OL-1	11:00～11:45 L 別所信子 パワフル AQUA DANCE OL-2	12:00～12:45 L 川西信行 レインボーコリオ OL-3	13:00～13:45 L 竹若典子 ウェルカム ビギナーズ OL-4	14:00～14:45 L 吉本佐知子 Natural Construction OL-5	15:00～15:45 L 持田蘭子 ココロ！ カラダ！ 踊るアクア☆ OL-6	16:00～17:30 L ティップネス テクニカルサポートチーム リレー・DE・AQUA OL-7
A スタジオ	11:00～12:15 OWS-1 W 西村由美 アクアフィットネスで手に入れる HAPPY LIFE			13:00～15:00 OC-1 VC 寺本強・高村利恵 VIDEO CLINIC(インストラクター向け)			

プログラム概要

TL-1 アクア エンターテイメント
音楽に合わせた様々なパフォーマンスで、プール全体を笑いの渦に巻き込みます。お客様を退屈させない演出で、参加者のやる気を引き出し、アクアエクササイズの楽しさを伝えます。笑いながらのアクアダンスをお楽しみに！

TL-2 REBORN THE MOVEMENT
魅せる動きで参加者のモチベーションをアップさせ、参加者を十分楽しませていますか？動きの質を見つめ直し、クラスを生まれ変わらせ(REBORN)ましょう！

TL-3 アクアマニア
水中動作に慣れたアクアフリークの方々にお贈りするコリオグラフィーを楽しむクラスです。簡単な動作から様々なスパイスを効かせ、動きを変化させます。高い運動強度を保ち満足度がさらにアップ！

TL-4 FEVER 夏のアクア
皆さんと一緒に楽しめる、シンプルな動作を組み合わせ構成した「正統派」アクアダンスをご用意しました。参加者が正しく動ける様、インストラクションにフォーカスして進めていきます。

TL-5 ダイナミック ウェーブ
水の流れや抵抗を考慮し、無理の無いつなぎで展開して行きます。全身をバランス良く使いながらレイヤリングを組み入れ、参加者のレベルにあった動きを提供します。

TL-6 コミュニティアクア
参加者とインストラクターが一体となり、皆で作り上げるクラスです。グループエクササイズならではの楽しさを存分に体感ください。

TL-7 / OL-7 リレー・DE・AQUA
TIPNESSが誇るテクニカルサポートチームメンバーによるリレーレッスン別名アクアオリンピック！10分程度でリレーしますので、どこから参加しても途中でお休みしてもOKです！

TWS-1 / OWS-1 アクアフィットネスで手に入れる HAPPY LIFE
アクアフィットネスとは、水の力を利用して健康になると言う事。それは、フィットネスクラブの中だけではなく、もっと身近な所からもスタートできます。HAPPY LIFEを手に入れる方法をお伝え致します。私服でご参加頂けます。

TWS-2 (古)武術の知恵を学んで日常生活を楽に楽しく！
古武術には体の不調を改善するヒントが沢山あります。安易に力に頼ってしまう自分に気付く事から始め、運動が苦手な方も、意外に動ける自分に気がつけるかも知れませんよ。私服でご参加頂けます。

プログラム概要

TWS-3 メタボリック ボディ 撃退！作戦会議
メタボ撃退！その為に運動や食事のコントロールが難しいと言う方！まずは敵を知り、無理のない継続可能なオーダーメイドの作戦を立てます。勝利の秘訣をお伝えします。私服でご参加頂けます。電卓とメジャーを持参ください。

TC-1 / TC-2 / OC-1 VIDEO CLINIC(インストラクター向け)
自分がインストラクションをしている姿を見る機会は、殆ど経験した事が無いのではないでしょうか。このクラスでは、実際にご自身の姿をVIDEOに撮りアドバイスしていきます。また、撮影したビデオはお持ち帰り頂けます。※お一人15分要予約(別途500円が必要です。)

OL-1 FUN FUN FUN
シンプルなクラスの効果を最大に引き出すプレゼンテーションを心がけています。様々なレベルの方にお楽しみ頂けるクラスです。水の中でも汗をかく事を体感してください。

OL-2 パワフル AQUA DANCE
アクアビクスの基本動作をレイヤリングで展開・変化させていきます。中級者向けのクラスなので、ジャンプ動作を多くいれつつ、ダンステイストも取り入れ難度・強度共にしっかり上げていきます。

OL-3 レインボーコリオ
シンプルな動作をアクアカウントで2×8組み立てます。このコリオに様々な変化要素を加え難度、強度を緩やかに高めながら、全身の筋肉をバランス良く使用してゆきます。モノクロのコリオを虹色に変化させ、参加者に達成感や爽快感を提供します。

OL-4 ウェルカム ビギナーズ
初心者を対象とした構成で、動作の選択によって運動量をスムースに高めていくクラスです。初めての方にもわかり易くお伝えし、アクアビクスの楽しさをお伝えします。

OL-5 Natural Construction
水の流れや抵抗を配慮し、自然な構成の仕方(Natural Construction)で展開します。全身バランス良く使いながら、レイヤリングを組み入れ、初心者から中級者の方が無理なくスムースに動けるクラスです。

OL-6 ココロ！ カラダ！踊るアクア☆
シンプルな動きやすい基本動作から、少しずつレイヤリングをかけて変化を楽しみます。このレイヤリングのかけ方に注目してください。シンプルで元気な言葉にココロ踊れば、カラダも自然とついていきます。いつの間にか、ココロ！カラダ！踊るアクアに！

その他各コースにつきましては、右記のHPをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ先：右記FITVIT DESK

フィットネスジョブ アクセスNo. N1602Y www.fitnessjob.jp

グループインストラクターからパーソナルを目指している方
これからパーソナルトレーナーを目指す方
実際にパーソナルトレーナーとして活躍されている方々
日本TOPのパーソナルトレーナー達が集まります！

2008 N.E.S.T.A National Exercise & Sports Trainers Association

PERSONAL TRAINER'S SUMMER SESSION

パーソナルトレーナーズ サマーセッション 2008

東京開催日／ 2008年8月30日(土) 会場／総合学園ヒューマンアカデミー東京校
大阪開催日／ 2008年9月7日(日) 会場／大阪聖徳学園社会体育専門学校

小林 邦之　梅村 隆　齊藤 邦秀　尾陰 由美子　大久保 衛　安藤 久美子　澤木 一貴　田中 満　森西 美香　牧野 仁　梅本 道代　坂詰 真二　本橋 恵美　木内 周史

高橋 順彦　高津 諭　最上 晴朗　宇野 佳子　松井 薫　中野ジェームズ修一　内田 英利　秦 ワタル　玉川 純子　木村 穣　鋳山 和裕　遠山 健太　佐々木 慎吾　清水 忍

参加申込・資料請求

NESTAパーソナルトレーナーズサマーセッション事務局まで
TEL：03-6914-3471　E-Mail：tokyo@nesta-gfj.com
東京　8教室×4コマ＝32コマ　大阪　4教室×4コマ＝16コマ
2～4コマ受講　一律￥8,900　1コマのみ受講　¥4,500
2コマ以上受講の方 優先予約　7/1 開始
1コマのみ受講の方予約 8/1 開始

http://www.nesta-gfj.com

主催 NESTA National Exercise & Sports Trainers Association
ネスタジャパン
協力 有限会社あほうせん　大阪聖徳学園社会体育専門学校
キャノントレーディング株式会社　有限会社共栄機設工事
株式会社クラブビジネスジャパン　株式会社グリーン
株式会社デイエム商会　NEWSPO
株式会社ハートフィールドアソシエイツ　ヒューマンアカデミー株式会社
フィールファイン株式会社　有限会社フィットネスプログラムスメッツ
株式会社マガジンハウス　ミズノ株式会社
株式会社リンクスジャパン　山菊印刷株式会社
（五十音順）

2年に一度、特別な夏がやってくる。

フィットネスジョブ アクセスNo. N1652Y www.fitnessjob.jp

2008-09 Japan National Aquatic Fitness Conference

2008－09年度（第８回）
アクアフィットネス コンファレンス

2008年8月8日（金）－10日（日）／３日間
会場／田園スイミングスクール（川崎市宮前区宮崎2-3-5）

海外と日本のトップインストラクターによるアクアの祭典
アクアエクササイズの最新理論と実技をマスターする絶好のチャンス！

プレゼンテーター

第１日　８月８日・金曜日

- **アクアダンスマニア**
  吉田賢一（ゼクススポーツ）
- **アクアパワー・タイチ**
  シルビア・セナティ（ヨーロピアンアクア協会）
- **パズリング**
  クリスティーナ・ティノカ・センラ（ムント・ヒドロ）
- **心ー躍るーあくあ**
  塚崎直美（日本マタニティビクス協会）
- **ジャイロ・ピラティス・バランスアクア**
  冨士隆枝（AD研究所）
- **Repetition AQA**
  根上千都子（フリー）
- **「ふみふみアクア」**
  己抄呼（THDジャパン）
- **自分プレゼン!!アクアダンス**
  寺本強（ティップネス）
- **The Double!!**
  矢野真弓（みずユナイツ ムウ）
- **オールド　ガールズ＆ボーイズの底力**
  青木美樹（アオキファミリー）
- **フィット・ピラティス**
  イルマ・ストラマグリア（ヨーロピアンアクア協会）
- **フィット・コンバット・トレーニング**
  シルビア・セナティ（ヨーロピアンアクア協会）
- **あなたが輝き続けるために大切な事**
  望月美佐緒（ルネサンス）
- **CPR講習会**
  江口博三（明治スポーツプラザ）

第２日　８月９日・土曜日

- **3Dファンクショナルアクアダンスのススメ**
  尾陰由美子（アクトスペース企画）
- **アブドミナル・カーディオ・トレーニング**
  シルビア・セナティ（ヨーロピアンアクア協会）
- **アクア・センセーション**
  イルマ・ストラマグリア（ヨーロピアンアクア協会）
- **Aqua・La・La・Latin！**
  坪井啓子（アクアブルーオヴティ）
- **Simple Fit**
  原恵（AD研究所）
- **ウェイクアップ！マッスル!!**
  窪孝枝（AD研究所）
- **シンプルアクアダンス**
  若林淑子（明治スポーツプラザ）
- **水中格闘技の醍醐味を学ぶ**
  梅本道代（アクトスペース企画）
- **アクアダンスのメインパート**
  吉田賢一（ゼクススポーツ）
- **アクアフロー・ヨガ**
  イワン・アマラル（ムント・ヒドロ）
- **幸せを引き寄せるスピリチュアルヨーガ**
  若林淑子（明治スポーツプラザ）
- **10分でできる！らくらく運動不足解消体操**
  岡本正一（ルネサンス）
- **トレーニングプログラムを有効活用しよう**
  原俊彦（明治スポーツプラザ）
- **ピラティス講習会 気づきとピラティス**
  酒井里枝（ピラティスムーブメントスペース）

第３日　８月10日・日曜日

- **Aqua・De・Capoeira!**
  坪井啓子（アクアブルーオヴティ）
- **アフロラテン・スパイス**
  クリスティーナ・ティノカ・センラ（ムント・ヒドロ）
- **アクアフィットネス・ブート・キャンプ**
  キム・リョン・リュ（韓国AEA）
- **リニア＆レイヤーをモノにする!!**
  尾陰由美子（アクトスペース企画）
- **Feeling as Swimming**
  坂上加奈子（フリー）
- **SHOW-UPアクア2008**
  岡本正一（ルネサンス）
- **アクアバランスコーディネーション**
  元井千佳代（リゾ鳴尾浜フィットネスクラブ）
- **浮き・UKIエクササイズ**
  末吉裕美（フリー）
- **Fundmental to move!!**
  葉山亜希恵（AD研究所）
- **ティーチング・プラットホーム**
  ジュリー・シー（AEA）
- **ワールド・スプラッシュ**
- **国内外トップインストラクター**
  （日本、アメリカ、イタリア、ポルトガル、韓国）
- **女性インストラクターがより長く現役で活躍出来るコンディショニング方法**
  浅井貴子（フリー）
- **ケアリングクラウン講習会**
  石井裕子（ケアリングクラウン）

資料のご請求・お問い合せは

アクアダイナミックス研究所内

アクアエクササイズ国内総会実行委員会

〒223-0053　横浜市港北区綱島西2-13-7-301　TEL.045-544-9084　FAX.045-544-9390　E-mail:national@aqua-adi.co.jp

www.aqua-adi.co.jp/national

本気でカラダを動かす人を応援！「スーパーヴァーム」presents

SUPER インストラクターの ON&OFF

FILE4
池田抄祐里
インストラクター

お好み焼きはもちろん、
多彩なメニューで大満足♡
ママの笑顔、人柄も最高です！

尼崎→名古屋甚時クラブに転勤になった
田中マネージャーと
「体に気をつけてがんばってねぇ～」（^０^）／

神戸を中心に活躍中♪
安宅由佳子
インストラクターと♡

「ルネサンス神戸クラブでも、
SUPER VAAMは大人気です」（^ - ^）

日替わりランチとコーヒーが
メッチャ美味しい
お気に入りの喫茶店にて

愛犬マークと♡
実家（宮崎）から送ってもらった
地鶏とビールで乾杯！

さあ！　これから仕事開始!!
SUPER VAAMを飲んで
今日も１日頑張るぞぉー

ルネサンス尼崎クラブのお客様方と
「VAAMとLOWインパクトで
脂肪燃焼！　がんばります（*__*）」

行きつけのお好み焼き屋「RIKI」で
「今日も１日お疲れ様～」

食べる事が大好きな主人と私♡

ルネサンス福岡西新
エアロビクス養成コース生と
「毎回VAAMを飲み、集中力を
切らさず、６時間を乗り切っています！」

挑む、燃える、上へいく。本気の人のスーパーヴァーム！

１日に100kmも移動できるスズメバチのスタミナの秘密は、脂肪の代謝。運動で、体脂肪は優れたエネルギーに変わる。スーパーヴァームはスズメバチから学んだ独自のアミノ酸素材「V.A.A.M.」3000mgにコエンザイムQ10とL-カルチニンをプラス。本気でカラダを動かす人や、さらに上のステージを目指す人のVAAMです。右：スーパーヴァーム１本200ml310円（税込）　左：スーパーヴァームパウダータイプ　1袋10.5g×7袋1,780円（税込）

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

VAAM SUPER INSTRUCTOR FILE 4

池田抄祐里さん Sayuri Ikeda
ルネサンススキルアップアドバイザー、
ボディーアートジャパンアドバイザリースタッフ、
AVIAセレクトインストラクター

宮崎出身。インストラクター歴16年。ルネサンスアドバイザーとして全国的に活動。地元での勉強会の開催や高齢者指導にも携わる。エアロ・アクア・ダンス・マーシャル・ラテンなど、どんなクラスでもお客様を熱狂させるパワーあふれるインストラクター。楽しく効果的なレッスンを届ける事を信条にしている。

NEXT for BUSINESS

CONTENTS
2008 July

特集

08 売れてるトレーナーの
カウンセリング技術

PERSON

04 SUPERインストラクターのON&OFF
池田抄祐里さん

22 My Dream My Business
ビジネスで夢をかなえる
坂田直明さん

21 パーソナルトレーナーのための
携帯万能特許GEAR
「ウェーブ・ストレッチ・リング」
牧直弘さん

24 Yamunaでカラダにスペースをつくる
今回のテーマ「ヤムナボディローリング」
八木ふみ子さん

NEWS&TRENDS

07 業界最新ニュース
06 ピラティス国際カンファレンス

COLUMN

25 成功するためのセールススキル
25 Business Design
26 フィットネスビズ兄のお悩み相談
26 パーソナルトレーナーの成功への読書術
27 桑原塾
27 ピラティス石川のセレブな街角
28 クライアントの成果を出すためのコーチングスキル
28 フィットネスプレナーの方程式

29 エフ・プログレスPRESENTS
キャリアアップ成功物語

JOB INFO

33 Fitness JOB特集「ビューティインストラクター」
フィットネスジョブ
求人・養成コース情報

ADVERTISER

01---------- 株式会社ティップネス
02---------- NESTA JAPAN
03---------- 日本アクアカンファレンス
04---------- 明治乳業株式会社
06---------- 日本ピラティス研究会
07---------- 江崎グリコ株式会社
18---------- 有限会社クラブクリエイト
19---------- 株式会社サードプレイス
21---------- MAKIスポーツ
24---------- Yamuna Japan
49---------- 株式会社ルネサンス

STAFF

発行人　古屋武範
編集長　岩井智子
ネクスト編集部　高橋慶子、平井絵梨、佐々木咲、藤江雅子
アートディレクター　原田有紀
印刷　大日本印刷

2008年6月25日発行
株式会社クラブビジネスジャパン
Club Business Japan, Inc.
〒150-0045　東京都渋谷区神泉町20-25　神泉QSビル8F

© 本誌記事の無断転載を固く禁じます。

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

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

ピラティス界のリーダーが初来日
PMA国際カンファレンスの雰囲気に触れる

ピラティス 国際カンファレンス

International Conference

日本整形外科学会教育研修会認定（3単位、スポーツ・リハビリ）

2008年7月5日（土）～6日（日）

国内第一線のトレーナーも多数集結！

ピラティス界のリーダーであるPMA代表デボラ・レッセン氏をはじめ、世界中から超一流と認められたピラティス指導者3名の来日を機に、PMA国際カンファレンスさながらの雰囲気を日本において多くの人に味わっていただきたいという思いから開催が決定しました。日本ピラティス研究会が主催する第3回の会として、ワークショップ及びセッションが2日間にわたって繰り広げられます。

カンファレンス速報!

PMA国際カンファレンス4年連続マットティーチャーの五十嵐祐子さんのモーニングマットセッション開催決定! またとない貴重な機会です!

▼クラス概要

リハビリテーションから、コンディショニング、フィットネスにおけるピラティスのエビデンスや導入・指導法など

- ○コアにおけるピラティスエクササイズ:骨盤底とインナーユニット
- ○コアコントロールを超えたピラティスエクササイズ:筋スリングとアウターユニット
- ○指導者のための動作分析、ピラティスメソッドを指導する上での基礎
- ○姿勢パターンの指導法、中心（センター）の概念、ジョイントリリース
- ○脊柱の流動的な動き、腰背部・骨盤のスタビライゼーション　他

▼PMAとは?

ピラティスの質と安全を保持するために設立された世界唯一のピラティスの国際的非営利組織。

ピラティス国際カンファレンス in Japan（第3回日本ピラティス研究会）

日本整形外科学会研修会認定（3単位、スポーツ・リハビリ）　ADI/JAFA　AQUA 教育単位 研修会（4単位）

日時:平成20年7月5日（土）9時受付開始 10時～21時／6日（日）7時半受付開始　8時～17時

講師 ▼ 他、国内外の著名な講師

Deborah Lessen
PMA代表。世界のピラティス界のリーダー。現在ニューヨークを拠点に世界中でプレゼンターを務める。米国ピラティス国家試験責任者

Dav Cohen
理学療法学修士。ポールスタービラティス デンバー プログラムディレクター、2007年PMA国際カンファレンス プレゼンター

Dawnna Wayburne
国際的に著名なムーブメントスペシャリスト。ポールスタービラティスPrincipal Educator、ジャイロトニックマスタートレーナー、RoyalAcademyofDance登録指導者

武田 淳也
日本ピラティス研究会会長、日本体育協会公認スポーツドクター、日本整形外科学会認定専門医、ピラティス リハビリテーション認定指導者、2008年PMA国際カンファレンス プレゼンター

Time Table 7/5（土）

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
第1会場	オープニングセレモニー	Deborah Lessen（Carolaへの賛辞）			エクイップメントデモ by Beat（20分）	Deborah Lessen（Carolaへの賛辞）			武田淳也 リハビリテーションの現場から フィットネスまでいかに ピラティスを活用するか		Deborah PMA Q&A
第2会場		Dav Cohen（inner unit & pelvic floor）				Dav Cohen（inner unit & pelvic floor）					
第3会場		ピラティス・ガーデン	ルネサンス	Yamuna		ピラティス・ガーデン	ルネサンス	Yamuna			
第4会場		Airex（Be balanced!）	Dawnna Wayburne（Thinking bodies, Dancing mind）			Airex（Be balanced!）	Dawnna Wayburne（Thinking bodies, Dancing mind）				

7/6（日）

	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00～
第1会場	Dav Cohen（the outer unit & muscular sling）		Deborah Lessen（Carolaへの賛辞）			エクイップメントデモ by Beat（20分）	Balanced Body プレゼンテーション（Ken Endleman）	Deborah Lessen（Carolaへの賛辞）		クロージングセレモニー
第2会場			Dav Cohen（inner unit & pelvic floor）					Dav Cohen（inner unit & pelvic floor）		
第3会場	五十嵐祐子（Mat）		ピラティス・ガーデン	ルネサンス	Yamuna			ピラティス・ガーデン	ルネサンス	Yamuna
第4会場			Airex（Be balanced!）	Dawnna Wayburne（Thinking bodies, Dancing mind）				Airex（Be balanced!）	Dawnna Wayburne（Thinking bodies, Dancing mind）	

海外講師	
Deborah Lessen	Carolaへの賛辞 ジョセフ・ピラティスの第一の弟子Carola Strauss Trierによってなされた ピラティスメソッドの理論的・実践的発展をピラティスの各器具を使用して紹介するレッスン
Dav Cohen	inner unit & pelvic floor outer unit & muscular sling
Dawnna Wayburne	Thinking bodies, Dancing mind
Ken Endleman	ピラティスエクイップメントの歴史と発展
Irene Lee（Airex）	Be balanced!
五十嵐祐子	classical advance Mat class

A group　B group　C group　D group

日本講師	
ルネサンス（中村寛二）	動く軸スタンドを使用した各種ボディワークムーブメント
Yamuna Japan（石川英明）	Yamuna® Foot Fitness
ピラティスガーデン（石川沙樹）	BOSUを用いた固有受容トレーニング
スポーツ・栄養クリニック ピラティスラボ（武田淳也）	「リハビリテーションの現場からフィットネスまでいかにピラティスを活用するか」

会場……新都市ホール　横浜市西区高島2-18-1　横浜新都市ビル そごう9F　（横浜駅東口徒歩5分）
対象……スポーツトレーナー、ピラティス愛好家、インストラクター（団体を問わず）
健康運動指導士、理学療法士、作業療法士、医師、看護師などの医療従事者、学生など。
参加費……一般　1日のみ参加　¥17,000　2日間参加　¥30,000　日本ピラティス研究会会員1日のみ参加　¥15,000　2日間参加　¥28,000
（この機会に日本ピラティス研究会へご入会の方も、上記会員料金にて参加可能です。詳しくは事務局までお問合せください）
定員……360名（グループに分け、実践的な実技を学びます）
主催……日本ピラティス研究会　　共催：スポーツ・栄養クリニック、株式会社ルネサンス　Polestar Pilates Asia
申込・資料請求方法　E-mail、FAXにて、氏名、資格、所属、住所、電話番号、FAX、E-mailを記載の上、下記までお送りください。
後援……「月刊スポーツメディスン」、「月刊ネクスト」、「月刊フィットネスジャーナル」、（社）日本フィットネス協会（JAFA）
協賛……UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL、AIREX®、（株）エヌ・ティー・エス、大塚製薬（株）、酒井医療（株）、（株）ジェイアール東日本スポーツ、スタジオアコア、STUDIO NATURALFLOW、STUDIO MOVES、STUDIO REBORN、セルコム（株）、日本航空、Pilates Alliance、ピラティス ガーデン、Pilates Lab、フランクリン メソッド、YAMUNA®JAPAN、Demi RENAISSANCE（全50音順）

POLESTAR PILATES™ EDUCATION

お問い合わせ
Pilates Lab ピラティス ラボ（スポーツ・栄養クリニック併設）　**TEL&FAX 092-716-5514**　**E-mail info@clinicsn.com**
〒810-0022　福岡市中央区薬院1丁目5-6　ハイヒルズビル6F　**URL http://www.clinicsn.com**

おいしさと健康
Glico
スティック1本あたり
クエン酸 5000mg
BCAA 4000mg
2つのパワーがひとつになった！
クエン酸 & BCAA
グリコ
【パワープロダクション】
POWER PRODUCTION
new!

12.4g×10スティック
¥2,100
（メーカー希望小売価格・税込）
お問い合わせ
江崎グリコ株式会社　健康食品部
TEL 06-6477-8276　http://www.glico.co.jp

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2008年5月の10大ニュース

1 幼児活動研究会、少子化でも快走

幼稚園の体育の特別教室に指導者を派遣する同社は1972年の創業以来増収を続ける。
少子化もどこ吹く風。

2 トレッドミル販売サイト、好調

マシンメーカーを辞め、トレッドミルなどを販売するサイト「イーボディフィットネス」を立ち上げた弥山秀雪氏の会社（川崎市）の業績が好調。売りは的確なアドバイスと迅速な対応。年商約7,000万円。

3 フィットネスクラブ大手決算発表。3社減収

コナミ、セントラルスポーツ、ルネサンスの3社が2008年3月期の決算を発表。売上高は各社ほぼ横バイだが、利益が大幅に減少。若年層を中心に既存店への入会者（フィットネス会員）が減少した。

4 ティップネス、Tカード導入

同社は9月からTSUTAYAを運営するCCCの子会社Tカード＆マーケティングと提携し、Tカードを導入する。20～30代の会員の集客・定着対策の一環。

5 メタボ対策　50代の支出意欲高く

日経新聞の消費者調査でメタボ対策として商品・サービスを購入したことが「ある」人は24%。
今後の支出意向では50代の14.6%が「増やしたい」と回答。全世代で最も高い比率だった。

6 ルネサンス、イオンと提携カード

同社は、クラブでの会費支払いやショップでの買い物ができる「イオン ルネサンスカード」をイオングループと提携し発行する。FSPを目指す。

7 セントラルスポーツ、女性専用店に都度利用会員導入

同社は仙台に7月に開業する女性専用のジム・スタジオ形態「カラーズ」に100名限定で都度利用会員を導入する。月会費は0円。利用料は1回1,575円。

8 早朝トレーニング派、増加

国のメタボ対策を背景に早朝にフィットネスクラブでトレーニングをする人が増えている。
コナミは、早朝から利用できるクラブを昨年より4割以上増やし、38ヵ所にした。

9 セントラルスポーツ、4月のPFT件数前年比2倍増

同社のパーソナルトレーニング件数が増加している。
4月は前年比2倍の約4,300件となった。

10 低料金のジョイフィット、好調

プールレスで低額月会費制・時間従量制を併用するジョイフィットの経営が好調。
損益分岐点は、会員数2,000人弱・月商800～900万円。平均的なクラブの営業利益率は15%前後。

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

Numbers
1,940万人

2006年国民健康・栄養調査（厚労省）によるメタボ該当者と予備軍の数。40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当。

Numbers
2割

介護予防の効果を検証している厚労省の有識者会議は、1年間に要介護度が悪化した人が介護予防によって4割から2割へと半減したと公表した。

Numbers
25.5%

メタボ対策として、「フィットネスクラブへの支出意向」を持つ30代は25.5%を占める。50歳代も18.1%と高い。いずれの年代も他の商品サービスを抜いてフィットネスクラブがトップ。日経新聞が5月にヤフーバリューサイトに依頼し、全国の成人男女1,000人を対象とした調査結果。

Words
FSP

Frequent Shoppers Programの略。購買するとポイントがつくカードなどを利用して一人ひとりの顧客の購買行動を把握し、商品政策に役立てたり、顧客に特典を提供して購買を促進したりするマーケティング手法。今後多くのクラブで導入され、CRM（Customer Relationship Management）の実現が目指されるものと予想される。

売れてるトレーナーのカウンセリング技術

メンバーやクライアントが、運動を継続することができるサポートをすることは、インストラクター・トレーナーにとっては最大の仕事といっても過言ではない。それを実現するうえで、最初のカウンセリングの重要性が改めて認識されている。本稿では、フィットネスクラブのジムや、パーソナルトレーニングで行われているカウンセリングを効果的に行うヒントを得るべく、プロのフィットネストレーナーにその要諦を聞いた。

カウンセリングの基本と応用を学ぼう。

Advisers

Part1 基礎編

フィットネスカウンセリングのアプローチと基本手順
株式会社REACH 代表取締役 鴨井啓さん P10

Part2 実践編

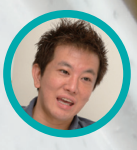
File01
わかりやすく、短期間で成果を出すことを優先した
成果保証型カウンセリング
株式会社リアルフィジカルトレーナーズ 西原正成さん P12

File02
3分間で10～15個の「ああやりたい」「こうやりたい」を引き出し、
優先順位をつけて的確に要望に応えるモチベーショナルカウンセリング
有限会社スポーツモチベーション 中野ジェームズ修一さん P13

File03
クライアントの〝青写真〟を現実に
ピリオタイゼーションカウンセリング
株式会社ルネサンス 安藤誉さん P14

File04
既往歴を持った方、ネガティブな方への
NATA公認アスレチックトレーナー式カウンセリング
株式会社REACH 永田美香さん P15

File05
運動で自分が変わることを実感して貰う
運動効果実感型カウンセリング
株式会社プロジェクト・オン 山本哲二さん P16



File06
プロアスリートも信頼を寄せる
人本来の身体と動きを取り戻すカウンセリング
ムーブメントセラピスト 石川英明さん P17

Part3 カウンセリングに効く測定器

File07
カウンセリングに自信がない、
というトレーナーに
BoCA×1式カウンセリング
有限会社クラブクリエイト
都築岳郎さん P18

File08
姿勢はすべての基本
ひとめで自分の身体に対する
興味を喚起
姿勢測定カウンセリング
パーソナルトレーナー
清水辰夫さん P19

オフィスニーズ代表
メンタルパワーパートナーパーソナルトレーナー
西森美香さん

カウンセリングの考え方 クライアントに地図を持たせる

「カウンセリングの考え方はクライアントに地図を持たせること」と話すのは、株式会社REACHの鴨井啓さん。それもクライアント自身が自ら地図がつくれるようになる力を持たせることをトレーナーは目指すべきだと話す。

「クラブには既に目的別トレーニングなどの、お客様の目的に合わせた既成の地図が用意されていますが、与えられた地図ではすぐに忘れてしまったり、なくしてしまったりしがち。自分が作った地図であれば、自分にぴったりの目的に向けて、自分の通りたいルートでの地図が書ける。そうすることで、目的地に到達しようというモチベーションも維持できますし、目的地に到達することがイメージしやすく達成できる可能性も高まります。」

カウンセリングの技術とは、クライアントが地図をつくる作業をサポートするスキルのこと。では実際に、どんな手法でカウンセリングを進めたらいいのか見てみよう。

売れてるトレーナーのカウンセリング技術

01 フィットネスカウンセリングのアプローチを理解しよう

「カウンセリング」「コーチング」「ティーチング」の違い

フィットネスクラブで「カウンセリング」と呼ばれている内容には、実は「カウンセリング」と「コーチング」の要素が含まれている。

「カウンセリング」は本来心理的な問題を取り扱う際に使われるスキルを指し、目標設定に至る前に、「気持ちの整理」をしたり、身体の傷みがストレスから発しているものと思われる場合や、運動効果に対する不安や不信を抱いている場合は、その背景や原因を見つけ、それを整理して本来の姿に戻すことを目指す。

それに対して「コーチング」とは、成果を上げたいと思っている人をサポートするスキルで、GROWモデルという手法を使う。これは、コーチングの手順を示したもので、目標設定（Goal）→現状分析（Reality）→方法策定（Options）→意思の確認・実行（Will）の頭文字をとっている。

「カウンセリング」「コーチング」はともに、クライアントの気づきを最重要視して、クライアントと対等なパートナーの関係をとる。フィットネストレーナーの仕事はサービス業として位置づけられることからも、このアプローチが相応しい。

一方「ティーチング」の使い方には注意が必要である。「ティーチング」は「コーチング」「カウンセリング」と反対のアプローチで、トレーナーが予め持っている答えや解決策をクライアントに与えようとするもの。短期的には成果を上げられる可能性もあるが、トレーナーが主体になりがちなため、クライアントにストレスを与えかねない。トレーナーがクライアントの上位に位置する関係になってしまうことからも、フィットネスクラブではあまり使わないほうが良いとされている。ただ、クライアントに気づきを促そうとしても、行き詰ったり、答えが見つけ出せない場合もある。そんな時は「提案」や「リクエスト」といった形でティーチングを用いる場合もある。

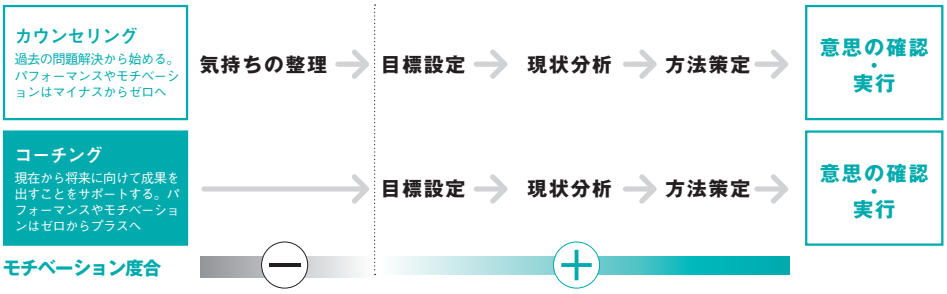
フィットネスカウンセリングはコーチングから

フィットネスカウンセリングでは、クライアントは既に「シェイプアップしたい」「腰痛を改善したい」といった目標を持って受けに来る場合がほとんどである。そのため、基本的には「コーチング」のアプローチで対応可能である。

カウンセリングの技術を高めたいと考えるトレーナーは、まず「コーチング」のアプローチを習得し、経験を積むにつれて「カウンセリング」や「ティーチング」の要素を上手く織り交ぜられるようになると、売れるトレーナーに近づくことができるといえる。

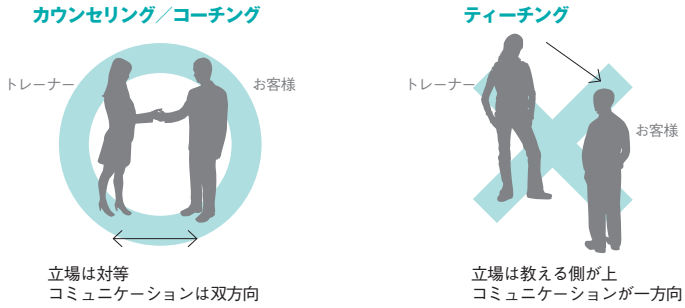
カウンセリングとコーチングの違い

Point! フィットネスカウンセリングは、コーチング的要素が強い



カウンセリング／コーチングと、ティーチングの違い

Point! トレーナーはサービス業。ティーチングは避けたい。



お話を訊いた方
株式会社REACH代表取締役
鴨井啓さん
PHP認定　ビジネスコーチ
リスクマネージメント協会認定
Professional Project Manager

フィットネスカウンセリングの基本手順

1 ニーズ・目標の把握
- ▶その人が何をしたいのか、どうなりたいのか、何を考えているのか。その人の究極の目標を見つけ出す。
- ▶数多くある要望を、シンプルで明確で達成可能な目標にまとめる。

2 現状分析／背景・原因分析
- ▶その人の目標に関係する内容を中心に、情報を収集するようにする。
- ▶体組成測定器などによる数値データの収集、既往歴、生活習慣などについて質問による情報収集を行う。実際に体を動かしながら身体の状態についての情報収集をする場合もある。

3 トレーニングプラン策定（選択肢の提示）
- ▶いつまでにどうなりたいのか、それまでどのくらいの頻度でエクササイズできるか、1回のエクササイズにどのくらい時間が使えるか、予算はいくらか、どのくらいの食習慣・生活習慣の改善が可能かといったことを話し合いながら、適正範囲でかつ実践可能なプランを策定していく。

4 意思の確認〜実践〜承認
- ▶「これならできる」というプランを見つけて貰う、またはいくつかの選択肢から選んで貰う。
- ▶実際に身体を動かし、その場で（または数回後）変わってきていることについて承認を繰り返し、「変わりたい」という気持ちを「やれば変われる」という気持ちに変える。
- ▶承認はトレーニングの結果でなく、プロセスに対して行う。結果に対する評価は良くても悪くてもモチベーションの低下を招く恐れがある。うまくいった場合もいかなかった場合もプロセスを評価する。「トレーニングに失敗はなく、フィードバックがあるだけ」とするのがモチベーションを下げないコツ。

02 フィットネスカウンセリングの基本手順を知ろう

P12からの各カウンセリング手法も、その基本手順はコーチングの手順に沿っていることが分かる。今回取材させていただいたトレーナーたちの言葉を借りながら、フィットネスカウンセリングの基本手順をまとめてみた。

03 フィットネスカウンセリングの基本スキルを身につけよう

1 質問する

できるだけ「はい」「いいえ」で答えが終わらない質問をすることで、クライアントが本当はどうなりたいのか、何をしたいのかを引き出していく。クライアント本人に目標がない場合でも、質問をしながら2人で目標を見つけていく。

2 話を聴く（傾聴する）

コミュニケーションとは、話すことではなく、聞くことが大切。クライアントとの話を「聴き切る」。

3 承認する

評価でなく、承認する。承認は、事実を「Iメッセージ（私は○○と思います）」で伝える。たとえば「がんばりましたね」というより、「今日もお会いできて嬉しかったです」と自分の気持ちとして承認することが大切。

04 カウンセリングの違いが分かるトレーナーになろう

悪いカウンセリング	VS	良いカウンセリング
トレーナー本位 お客様がトレーナーに合わている。 ＊自分がやりたいトレーニング、試してみたいトレーニングを提供することは論外。「あれも聞かなきゃ、これもしなきゃ」と、マニュアル通りに自分がやるべきことばかりに意識が行ってしまうのもダメ。		**お客様本位** トレーナーがお客様に合わせる。 ＊お客様がやりたいこと、実現したいことが何より最優先。
機能改善系 カウンセリング 運動に対する不安や自分の身体に痛みや不具合を感じている人も多いことから、まずトレーニングに対する不安をとり除き、安心感を持って貰う。身体を動かすことで、身体の状態が良くなることをその場で体感してもらうことが重要。売れてるトレーナーは、1回目から確実にそれを実感させている。	VS	**シェイプアップ・減量系** カウンセリング 成果が出るまで数週間〜数ヶ月間かかるため、カウンセリングではいかに目標を明確にし、そこへの道筋を分かりやすく提示するかが重要。継続してはじめて成果が出るので、ここで信頼関係も築いておきたい。売れてるトレーナーは予め数ヶ月〜数年間のプランをつくり提案するケースが多い。
外部スタッフ のカウンセリングの難しさ お客様にとっては顔見知りでないと話しかけにくい。業務委託で入るパーソナルトレーナーは、まず顔を売ることが先決。フィットネスクラブのお客様にとっては、特別なスキルよりも居心地の良さを感じられるかがポイントになる。カウンセリングの機会を得るには、クラブスタッフから紹介して貰うのが得策。そのためにも、クラブスタッフに自分のことや自分の強みを知って貰うことが重要。 自分からお客様をカウンセリングに誘う場合は、まず現場ではお客様に挨拶をし、そこで感触を探る。話を聞いてくれそうだなと思ったら「トレーニングの効果はどうですか？」「これもいいですけど、これだとこういう効果もありますよ。もしお時間あればやってみませんか」「今ちょうど時間が空いてますので、少しやってみませんか」といった投げかけが有効。	VS	**内部スタッフ** のカウンセリングの難しさ 顔見知りのお客様が多いので、コミュニケーションが取りやすい一方で、普段提供している指導内容以上の価値を提供できる自信が持てないと難しさを感じてしまうケースが多い。パーソナルトレーナーとしてカウンセリングに臨む際は、まず自信を持つことが重要。 アプローチは、それまで関係を築いてきたお客様に、「もっと効果的に行う方法を全種目について見ますよ」というだけでOK。普段は5分程度のアドバイスしかできないところを「全種目できるので、それだけ効果的なトレーニングができますよ」といってカウンセリングに誘ってみる。またはジムでアドバイスをしたときに「今お話したことを具体的にやっていみたいという場合は、パーソナルトレーニングという1時間のサービスもありますので、入用でしたらお声をおかけください」という言い方もOK。

成果保証型カウンセリング

わかりやすく、短期間で成果を出すことを優先した

01

リアルフィジカルトレーナーズ
代表取締役
西原正成さん

▶Profile

大手フィットネスクラブにパーソナルトレーナーを派遣する株式会社リアルフィジカルトレーナーズの西原正成さんは、アルバイトトレーナーとして経験を積んだ後、パーソナルトレーナーとして独立、売れっ子トレーナーとして活躍した。あるクラブのオープニングスタッフとして働いていた時には、多い日で1日20人くらいのカウンセリングを半年ほど担当したという。そうした体験から、フィットネスクラブのメンバーニーズと、フィットネスクラブの指導環境での最善なカウンセリング手法を最もよく知る一人といえる。
その西原さんが提唱するのは成果保証型パーソナルトレーニング。減量を目的としたクライアントには、この方法を採ることが多い。1～3ヶ月で出せる成果と、実現する方法の選択肢を示し、クライアントに選んで貰う。その分かりやすさが人気と成果を生んでいる。

Logic 基本的な考え方

これは僕の経験からなんですけれど、行動変容に基づいたやり方で減量を成功できる人はそもそも過体重にはならないんですよ。『変わりたい』という気持ちがあっても、それを維持して新しい生活習慣に取り組める、それを我慢できるのは1～3ヶ月。ですので、まずこの期間で確実な成果を見せてあげることを重視しています。結果を出すことがトレーナーの仕事だと思っていますので、カウンセリングでは、お客様がいつまでにどんな結果を出したいのかを明確にして、その結果を保証しています。プラン通りにやって結果が出なかった場合は、結果が出るまで無料保証するという方法です。目標はお客様のご希望に沿って決めますが、通常は3～4kg、多い方で10kgを目標にすることもあります。もちろん、お客様の希望が実現できそうもない場合は、数字でそれを説明しながら、お客様自身が実現したいことと、実現できそうなことのすり合わせをしていき、最終の目標に落とし込みます。

Flow カウンセリングの流れ

1 自己紹介
↓
2 ニーズ・目標を引き出す会話
↓
3 現状・背景の確認
↓
4 1ヶ月～3ヶ月で目標を達成できるプランをいくつか提示する。お客様の実践できること、できないことを確認しながら、最短距離で実現できる方法を探っていく

Tool カウンセリングで使うツール

- **食事日記**
  初回はカウンセリングのみで2回目以降に徴収する場合が多い
- **パーソナルデータの記入シート**
  既往歴、目標、目的、運動歴、生活スタイル。クラブによっては統一ツールを使用
- **体内成分測定表**
  IN BODY、身体の客観的な状態
- **電卓、その他必要資料**（個人トレーナーによる）

このカウンセリング技術のポイント

1

お客様の実施可能かつ最短距離で実現できる減量のkgと期間を探る

お客様とお話をしながら、過去に運動が継続できなくて成果が出なかったという方には、最短距離からご案内するようにします。例えば、その方が5kg落としたいという場合、脂肪1kg＝7,700kcalとして、30日で落とす場合、90日で落とす場合など、それぞれ、1日あたり何カロリーずつマイナスにすることが必要かを計算していきます。NSCAのガイドラインでは、1日あたり250kcalの食事を制限して、1日あたり250kcalの運動をすることが推奨されていますので、それを基準にして適正なペースを探します。

ただ、適正ペースを優先して成果を出すまでの期間が1ヶ月を超えてしまうと、モチベーションの維持が難しくなることも事実です。そうしたことを説明しながら、お客様自身にプランを選んで貰います。お酒や甘いものなど、「我慢できる」「できない」なども、我慢した場合としない場合のプランを提示して、お客様自身に選んで貰います。

2

1ヶ月目は週2回、2ヶ月目以降は週1回が基本プラン

成果を出すことを確実にするため、設定した期間中、当初はできるだけ週2回来て欲しいということを伝えます。お客様の予算や時間的な都合で週1回しか来られないという場合は、週1回はパーソナルを受けていただき、もう1回はご自身でやっていただけるように話します。

逆に月に1回しかパーソナルトレーニングを利用できないという場合は、お断りするケースもあります。月1回では成果が出る確率がかなり低くなり、お互いにハッピーじゃない結果になりかねないからです。

3

短期に成果を出すために食事カウンセリングも必須

食事に関しては、3～7日分の食事内容を書いてきていただき、その方の1日の基礎代謝量と、落としたいカロリー量から、どの程度の調整が必要かを伝えます。最終的には消費量が、摂取量より相応に上回らなければ体重は落ちないので、それを数字で説明します。

3日坊主になりやすい方には、分かりやすい低炭水化物をお勧めするケースが多いです。この場合、期間を決めて食べて欲しいもの、控えて欲しいものを明確にお伝えします。モチベーションが維持できる期間で成果を出すことを優先しますので、食事面のプランもカウンセリングで伝えておくべき重要なポイントです。

3分間で10〜15個の「ああやりたい」「こうやりたい」を引き出し、優先順位をつけて的確に要望に応える モチベーショナルカウンセリング 02

有限会社
スポーツモチベーション
代表取締役
中野ジェームズ修一さん

▶Profile

米国スポーツ医学会認定の指導員として、国内外で生活習慣病予防の運動や歪み改善、メンタルヘルスなどの講演会を年間で60本以上こなす傍ら、日本を代表するトップアスリートからモデル、若年者から高齢者まで多くの クライアントの指導に携わり、3年先までアポイントがいっぱいの売れっ子トレーナー。トレーナーは、パートナーでありモチベーターでありたいという思いで活動している。
その中野さんが提唱するのは、「強制しない」「楽しく」「やる気がおき、継続につながる」独自の指導法「モチベーションテクニック」。大手スポーツクラブやトレーナー養成コース、専門学校などで高く評価され、過去約600名(2008年6月1日現在)ものトレーナー達が受講している。

Logic 基本的な考え方

カウンセリングの第一歩は、クライアントが何を望んでいるのか、どうなりたいのかを聞くことです。ただ、初対面のトレーナーに自分の要望を的確に伝えられる人は少ないし、日本では特に『カウンセリング』や『パーソナルサービス』がまだ定着していませんので、あまり時間をかけても「早くトレーニングしたい」と思わせてしまったりします。ですから、要望を聞きだす時間は3分を目安に。その間にできる限り多くの要望を引き出せるように環境をつくり、聞いた内容は専用のシートに書き込んで、クライアントと一緒に将来像を明確化していきます。紙に書き出すことで、クライアント自身も自分の気持ちを確認することができ、要望に優先順位をつけておくことで、「これが達成できたら、次はこれをやりましょうよ」と、先の目標まで共有できる。トレーナーは、医療従業者ではないので、高度な「治す技術」特別な技術を持っていなくてもいいんです。クライアントは一緒に自分を運動させてくれる、モチベーションを維持するサポートをしてくれる人を求めています。一緒に導いてくれる、一緒に歩いていってくれるというイメージを持っていただくことができれば、自然に長い契約に繋げることができるんです。

Flow カウンセリングの流れ

1. 自己紹介
2. 3分間で要望を聞きだす
3. 話をしながら優先順位をつけていく
4. 優先順位の高い目標に対するプランをつくるうえでの現状・背景の確認
5. 半年〜1年くらいのプランを提示。プロ選手の場合は3年くらいの長期プランを提示する
6. 1週間の宿題を一緒に決め、オリジナルのトレーニングダイアリーに記して渡す

Tool カウンセリングで使うツール

・**モチベーションシート**
話をききながら要望を記入し、後で順位がつけられるようになっている

・**トレーニングダイアリー**
カレンダー仕立ての表に一緒に立てた宿題を書き込んでいく。その他自分で楽しくエクササイズを続けるための表や情報がセットになっている。

このカウンセリング技術のポイント

1 クライアントが話しやすい環境をつくる

3分間で10〜15個の「ああなりたい」「こうなりたい」を引き出すうえで、環境づくりがまず重要です。話しを聞く「うなずき」や「相づち」、「ペーシング」の技術も使えるようになることが理想です。ペーシングとは、相手の話し方に合わせる技術で、例えば、形容詞が多い人であれば、形容詞を多く、理論的に話をする人であれば、理論的に話すというものです。「接客は笑顔で」とよく言われますが、カウンセリングでは必ずしもそうではありません。相手が気難しい理路整然と話をする人であれば、その人の話し方に合わせたほうが心を開いていただきやすい。したがって、パーソナルトレーナーは相手によって自分を七変化できるとクライアント層を広げられることに繋がります。

ペーシングの技術＝相手の話し方に合わせる技術

- **アクションペーシング**：相手が身振り手振りが多い人であれば、自分もそれに合わせる
- **スピークペーシング**：相手が話している言語に合わせる。形容詞・感嘆詞の量など

2 出された要望に優先順位をつけて、順位の高い目標から情報収集する

3分間にクライアントが話す要望を箇条書きで「モチベーションシート」に書き留めます。次に、話をしながらそれを順位づけていきます。その後、優先順位の高いものから順に、プランをつくるうえで必要となるクライアントの現状を確認し、運動プランを提示していきます。ここで大切なのは、優先順位の高い目標に対して情報を収集するということです。また、人格心理学の観点も含めた情報収集を行い、そのタイプに合わせた運動プランを提示できればより理想的です。
「ああなりたい、こうなりたい」を動因と言い、それをかなえるための方法を伝えることを「誘因の提示」と言います。「一番優先順位の高いこの希望に対しては、私はこんな方法でかなえていきたいと思っています。2つ目の希望に対しては…」という具合です。ここでは自分にできることと、できないことを明確に伝えることも大切です。医師の診断が必要なものや、自分の得意分野ではないことについては、相応の人を紹介したり、違う人に相談して貰うよう促すようにしています。

3 モチベーションシートとトレーニングブックを手渡す

セッションの最後には、オリジナルのトレーニングダイアリーに、1週間の宿題を書いて渡します。宿題といっても、2人で話しながら、トレーニングができる日や内容をクライアント自身に決めて貰います。ダイアリーは、その内容が分かりやすく、実際にやった時に内容が記入できるようになっています。クライアントが自分でできる日と量を決めるので、実践できる可能性が高まります。トレーナーにとっては、そのクライアントの目標を達成するためには、このくらいの運動をして欲しいなという内容がありますが、それが先行してしまうと、結局実践できず挫折に繋がりかねません。本人が自分でできるという内容からスタートして、少しずつできることに気づいていただくように質問をなげかけます。
モチベーションシートのコピーとトレーニングダイアリーをお渡しすることは、「このトレーナーは、目標をこのように順位立ててくれて、こんな提案をしてくれた」、と1人になって振り返ることができ、当初抱かれやすい不安感や不信感を払拭できることにも繋がります。

クライアントの〝青写真〟を現実に ピリオタイゼーションカウンセリング

03

株式会社ルネサンス
クオリティサポート部
アシスタントスーパーバイザー
安藤誉さん

▶Profile

株式会社ルネサンスでは、パートナー（アルバイト）スタッフから数多くの売れっ子トレーナーが誕生している。そうしたトレーナーの育成に一役買っているのが安藤誉さんである。自身も都内のクラブでパーソナルトレーナーの地位を築いた後、地方立地のクラブでもその実力を実証した。その「売る力」は、以前いた会社のジムトレーナー時代に行っていた個別カウンセリングで培った。安藤さんがカウンセリングに使う手法は「ピリオタイゼーション」。クライアントが持つ「青写真」を引き出した後に、そこに至るプランを、年間、1ヶ月、1週間という単位で立て、到達するまでの道のりの全体像を見せる。この方法をとることで、カウンセリングを受ける人のほぼ100%が長期間続くクライアントになる。

Logic 基本的な考え方

まずカウンセリングで何より重要なのは、その方の“青写真”を見つけることです。人それぞれ「こうなりたい」という青写真を持っているのに、長年生きてくるうちに、それがいろんな方向にぶれたり、生活環境や、様々な体験が覆いかぶさり、自分でも青写真を見失ってしまう。ですので、その方が「こうなりたい」「こうあるべきだ」と思う青写真を、まずクライアントと一緒に探します。これが見つかってはじめて、先々の設計図をつくることができます。青写真を見つけてわくわくさせたところで、そこに至る過程をご案内する。私はそれを「ピリオダイゼーション」という手法で見せていきます。これは、年間、1ヶ月、1週間の単位でトレーニング計画を立てていく方法です。マクロサイクルは、4～6週、ミクロサイクルは1週間です。あとは、その方がどのくらいの予算を考えているかで、パーソナルトレーニングの活用法をご案内しますが、最初慣れるまでの1ヶ月程度は適応期間として週1回以上トレーニングすることをお勧めします。

Flow カウンセリングの流れ

1 青写真を見つけ出す

↓

2 青写真を実現するうえで必要な情報収集をする

↓

3 年間計画と、そこまでのマクロサイクル（4～6週間）、ミクロサイクル（1週間）のプランを提示する
（ただし、ミクロサイクルのほうはクライアントの調子に左右されるので具体的な提示は2サイクル程度）

↓

4 予算やその方の伸びしろのありかに応じてパーソナルトレーニングの利用法の選択肢を提示する

Tool カウンセリングで使うツール

目的に応じてツールを選ぶが、シェイプアップの場合インボディ測定結果、代謝率日内変動グラフ、糖・アミノ酸血中滞留時間の日内変動グラフ等

このカウンセリング技術のポイント

1 青写真を見つける質問力

お客様はそれぞれカウンセリングを受ける時点で、現状の自分と、自分が「こうありたい」と思っている青写真との違いを感じているものの、多くの方は、これまでの様々な経験や現在の生活環境の中で、半ばそれを実現することを諦めてしまっていたり、青写真を封印して忘れてしまっているんです。ですから、「これまでの人生でいつの状態がベストでしたか？」とか「これからやりたいことは？」など、青写真を見つけ出す質問をしていくことで、まずはそれを掘り起こしてあげる。それが掘り当てられると、すごく嬉しそうな顔をされます。それだけでも、その後のモチベーションを長く維持できることになりますし、それをベースに先々の設計図をつくりますので、クライアント本人の気持ちが定まりやすくなります。

2 青写真までの道のりは、マクロサイクルとミクロサイクルで明確に見せる。初めの1週間は動作スキルの確認と強度に対する反応を確認する期間と位置づける

青写真が見つかれば、次は道のりをつくる段階に入ります。お客様は予め「どうしたいか」「どれだけできるか」をお持ちの場合が多いですが、それが明確で適切な方もいれば、お客様の限られた情報の中で何となく考えている場合も多い。ここでは青写真を実現していくために必要と思われることについて、現状と今後についての情報収集をしていきます。当然ここで使うカウンセリングツールも青写真に応じて変わります。聞き役でありながら、改善できるポイントをみつけて気づいて貰うようにすることも重要です。

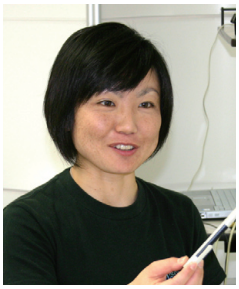
プランは、4～6週間のマクロサイクルと、1週間のミクロサイクルで提示し、開始後1ヶ月は適応期間とし、トレーニングに慣れていただくとともに、その方の情報収集をする期間としていますので、変化が出なくても安心してください、ということも伝えます。

3 適応期間で「伸びしろ」を見つけ出し、「伸びしろ」の合計で変化に繋げる

その方の持つ青写真に対して、改善できる「伸びしろ」は、運動面だけでなく、食事や生活習慣の中にちりばめられています。それを少しずつでもそれぞれ伸ばしてあげるように促します。例えば、身体を変えたいという場合、既に運動をしている人であれば、トレーニングで伸ばせる伸びしろよりも、食事面の改善で変われる伸びしろのほうがずっと大きい。または、人によっては、食事面の改善は難しいものの、生活習慣のここなら変えられる、というところがある。クライアント本人が変えられる「伸びしろ」のありかをいかにたくさん見つけて、より効果が出やすい伸びしろに気づいていただいたり、少しずつでもそれぞれの伸びしろを伸ばす。そのことが成果に繋がりやすく、その成果を維持しやすい方法だと考えています。

既往歴を持った方、運動にネガティブな方への NATA公認 アスレチックトレーナー式 カウンセリング

04



株式会社REACH
永田美香さん

▶Profile

米国で準医療従事者として認められているNATA（全米アスレチックトレーナーズ協会）公認のATC（認定アスレチックトレーナー）。同資格を取得するには、同協会の公認プログラムを持つ米国の4年制大学で相応の教育を受け、800時間以上の実習を経て、資格試験をパスしなければならない。様々な分野で活躍する約170名の日本人ATCの一人が永田美香さんである。ATCは、医師と共通言語で話ができる知識を習得しているため、リハビリ後の選手のトレーニングや、既往歴を持ったクライアントの指導にも対応できる。永田さんはメディカルフィットネスクラブK-フィット中之島ウェストで、パーソナルトレーナーとして活動する。そのカウンセリングは米国で多くのATCが採る手順をベースに、“メディカルフィットネス”という環境にアレンジしたものとなっている。

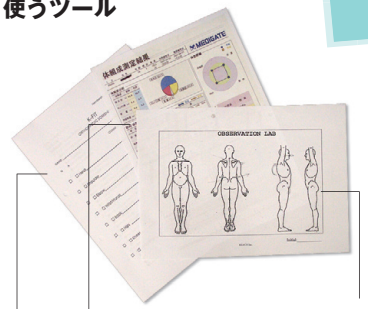
Logic 基本的な考え方

分業が確立されている米国では、カウンセラーという職業があり、競技選手も一般の人々でも、カウンセラーが心の状態を整え、トレーナーは身体の状態を整えるというふうに役割が分かれています。ですが、選手と一番長い時間を共有するアスレチックトレーナーは、心にもアプローチする場面は当然あります。特に身体の変化を実現させていくためには、モチベーションをいかに維持させるかが重要で、その鍵は人と人との繋がりであることを実習から学びました。アスレチックトレーナーは、24時間体制で選手をサポートする人もいて、“割に合わない”仕事と見る人もいますが、ATCとしては一緒に変化をつくっていけるのが何よりのやりがいです。日本では、よりトレーナーに、カウンセラー的役割が求められますので、フィットネスカウンセリングでも、クライアントの心の状態にも目を向け、信頼関係を築くことが重要だと考えています。

Flow カウンセリングの流れ

1. SOAPノートを使ってニーズや、現状を把握（既往症、生活習慣、目標・目的など。メディカルコース（月会費18,900円）を選択したメンバーにはその理由を聞く）
2. ファンクショナルスクリーニング（姿勢のチェック、身体の動かし方のチェック）とフィードバック
3. BoCA測定
4. お客様の目的と各種情報を踏まえ、目的の明確化と実際の運動プランの提示

Tool カウンセリングで使うツール



②BoCA測定結果表

①SOAPノート、OBSERVATION LAB
SOAPとは、Subjective（過去の既往歴、痛みなど主観的なものを聞く。Objective（膝がどのくらい曲がるかなどの客観的な視点からのチェック）Assesment（トレーナーから見て原因と思われるもの）、Plan（これから何をどういうふうにするか）。用紙の裏「OBSERVATION LAB」には、姿勢やファンクショナルスクリーニングの結果を書き込む。

③健康診断（関連病院で実施）
血液検査、内臓脂肪、骨密度、血管硬化状態、運動負荷試験（CPX）
＊Kフィットのメディカルメンバーは、①〜③の3つの情報を踏まえてプランを提案していく

このカウンセリング技術のポイント

1 要望を聞きながら、目標を一緒に見つけていく

お話をしながら、その方が持つ要望をすべて引き出していきます。そしてその中から、これを目指せばこれとこれも良くなるといったことを提示して、できる限りシンプルで明確なゴールに集約していきます。「目標は何ですか？」と直接聞くというよりも、「こうなりたい」「これがしたい」といった要望を聞きながら、目標を一緒に見つけていくという感覚です。

メディカルフィットネスという環境では、「ここも調子が悪い、あっちも痛い」とマイナス思考の方も多いので、プラス方向に導くよう話をします。例えば、「肩が凝るのは、肩がどうにかしてって言ってるんですよ」と話すと、「肩こりが嫌だ」ではなく、それをどうしたらいいかに目を向けて貰えるようになるんです。「目標がない」というお客様もいらっしゃるので、ゴルフやスーツを格好良く着こなすなど、通常の生活がよりよくなることに目標を見い出していただくこともします。

2 「自分で身体を変えられる」という実感を提供する

メディカルメンバーの方の中には既往症を抱えている方も多く、ご自身の身体に不安や不具合を感じ、運動することを高いハードルだと感じている方もいます。特にこうした方には、トレーナーと2人3脚で身体を変えていけるという実感を持って貰うことが重要です。その方法は、例えば、腰が痛いというお客様であれば、腰周りや股関節の筋肉をほぐすストレッチを、腰の張りがとれることを実感して貰うといったことです。トレーナーのアドバイスで、クライアント自身が自分の身体を動かし、実際に身体が変わった、という経験をして貰うことで、一緒に身体を変えていける期待を持っていただくことが重要です。小さな違いでいいので、それを感じて貰えるストレッチやエクササイズをその場で行い、「ご自身でそこを変えたんですよ。できますよ」と伝え、変わったことを一緒に喜びます。パーソナルセッションの良さ、自分で身体を変えていけることなどを体感していただくようにしています。

3 専門家や仲間との連携を大切にする

「メディカルメンバー」の相談ニーズとしては、高血糖、高血圧の改善が多いです。この場合、栄養士などの、専門家との連携も重要です。また、こうした既往症を持った方へのカウンセリングでは、聞き取り忘れにも注意します。例えば「内科のお医者さんにかかっている」という場合は、どこの病院に行っているのか、何の薬を飲んでいるかもその場で忘れずに聞いておきます。既往歴に関しては、お客様があまり話したくない内容である場合が多いので、後で聞き直すことにならないようにします。また、長くトレーニングを続けていただくには、人と人の繋がりがポイントになりますので、多種多様な方を相手に出来るよう、自分の色と引き出しをたくさん持っておくように心がけています。リーチにはATCが4人居ますので、アドバイスを貰ったり、交互に担当をしたりしながら、クライアントに最適なプログラムを提供しています。

運動で自分が変わることを実感して貰う 運動効果実感型カウンセリング

05

株式会社プロジェクト・オンマネージャー
山本哲二さん

▶Profile

クラブメンバーの平均年齢が40～50歳となり、スポーツクラブに機能改善を求める人が増えている。またこの層の方々はお金も時間も他の層よりゆとりがあるため、クラブ通いを定着させたり、パーソナルトレーニングの利用を促すにも有効なターゲット層である。機能改善系のパーソナル指導で定評のあるプロジェクト・オンのマネジャーとして、指導者育成に携わる傍ら、自身でも大手フィットネスクラブでの指導にあたる山本哲二さん。
その山本さんのカウンセリング手法は、身体を動かすことで自分が変わることを体感してもらことを重視するもの。パーソナルトレーニングの価値を感じていただいたり、トレーニングに対する不安を取り除き、長くトレーニングを続けていただくための方法である。

Logic 基本的な考え方

フィットネスクラブに初めて入会される方、またはパーソナルトレーニングを初めて受ける方は様々な不安を抱いていると思うんです。特に普段身体に痛みや不具合を感じている方であれば、なおさらです。運動って本当に効果出るんだろうかって半信半疑の方もいらっしゃいます。ですので、初回カウンセリングでは、まず不安を解消すること、そして、身体を動かすことで自分が変われることを体感して貰うようにしています。私の場合は、座って話をするのは5分程度で、あとは身体を動かしながらお話を聞いていくという方法をとっています。身体を動かしながらのほうが、どこに痛みが出やすいのか、疲れが出やすいのか、といったことも思い出していただけやすいので、初めからより的確な対応がとれることにも繋がります。

Flow カウンセリングの流れ

1 自己紹介

↓

2 簡単に話を聞く
（ニーズ・目的、生活スタイル、お客様のタイプを探る）

↓

3 身体を動かしながら、
現状・背景の確認をさらに詳しく行う

↓

4 生活スタイルに合わせた
アドバイスと宿題を出す

Tool カウンセリングで使うツール

・コンディショニング記録
生活習慣に合わせて自分でもできるエクササイズを紹介。それを記録して普段自分でやっていただけるようにコピーして手渡す

・コンディショニング
カウンセリングシート
気になる部分を簡単に記入して貰う。動きに入るときに参考にする

このカウンセリング技術のポイント

1 身体を動かしながら、ニーズを把握するとともに問題を発見する

座って話を聞くのは、カウンセリングを受けるきっかけ程度です。ご本人が実感している「改善したい」部分を把握して、あとは身体を動かしながら根本的な問題を探っていきます。「早速ですが、実際に身体の動きを見ながら、もう少しお話聞かせていただいていいですか？」と言って、特に肩甲帯、骨盤帯周辺の動きを優先して見ていきます。肩甲帯と骨盤周辺の動きは身体の動きに大きく関与するため、動きながら「あ、そういえば」と、話が出てきやすく、ご本人が感じている「改善したい」部分がより的確に把握できます。姿勢のチェックもしますが、「肩の高さが左右で違いますね」「腰の高さが違いますね」と言ってもピンとこない人が多い。これは自覚と結びつけられないからです。動作のほうが自覚を引き出しやすいんです。

2 わかりやすい動きで、運動効果をその場で体感して貰う

一般的にトレーニング効果というのは、1日で出るものではありません。ですが、運動やパーソナルを継続していただくには、何より効果があることを感じていただくことが重要です。ですので、目的がシェイプアップや筋力アップの場合でも、身体を動かすことでこんなに変われる、ということをまず実感していただくために調整系のエクササイズを入れています。

寝た状態で、身体をねじってみていただくと、右と左でやりずらいほうがある。ねじりの動作に左右差があると、身体の中心の動きなので、それが全ての動作に影響を及ぼすことを説明します。そのうえで、「改善してみますね」といって、ストレッチやホリスティックの技術を使うと、その場で違いを感じていただくことができる。誰でも違いを感じやすい。そして改善したところで、日常の動作が、これでどう改善されるのかに繋げて説明します。身体のねじりのチェックと改善は、多くの方に左右差が見られ、改善もしやすいので、カウンセリングでの使用頻度は高いです。

3 痛みや不具合を感じている人のほうが、改善すれば継続の可能性は高い。不安を解消するとともに、続けることでもっと良い方法があることを伝え続ける

痛みを持っている方は運動に対する不安を持っている方も多いので、痛みを持っている方に対しては、痛い動き、嫌な動きはしません。「動きが楽になる」のを感じて貰い、不安を取り除くことを最優先します。そして、これを続けて身体が変わってくると、もっと快適になりますよ、ということを『短期的な目標』『中・長期的な目標』として具体的に示していきます。トレーニングだけでなく、生活スタイルの中でできることも提案し、「コンディショニング記録」に記入してお渡しします。そのうえで、「これを続けていただいて少しでも良くなれば、もっと良くなる方法がありますから、月に1回は見せてくださいね」といった投げかけをします。その後、パーソナルを利用されなくてもジムフロアでお会いしたときに「どうですか？」と声をかけていれば、また何か必要性を感じた時に思い出していただけます。痛みや不具合を感じている方のほうが、長く続けられる可能性は高い。機能改善を目的の方は平均すると月2回くらいをコンスタントに続けていらっしゃる方が多いです。

プロアスリートも信頼を寄せる 人本来の身体と動きを取り戻すカウンセリング

06

ムーブメントセラピスト
石川英明さん

▶Profile

常に最先端のボディワークに精通している石川英明さん。Yamunaとピラティスを中心に提供する直営スタジオ「青山リズム」には、日々、プロアスリートやバレエダンサー、ゴルファー、芸能人など身体を資本に勝負をしている人々が訪れる。通常、選手同士はライバル同士であるため、自分がいいと思ったものを教え合うことはない。それでもクライアントが絶えない石川さんのカウンセリングは本質に迫る内容である。ムーブメントセラピストとして、人本来の身体の状態と、人本来の身体の動きを取り戻すようにクライアントを導き、身体に対する学習意欲を高めていく。石川さんのスタジオが「動きの学習塾」と呼ばれるゆえんである。

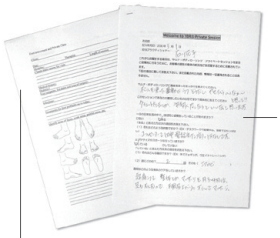
Logic 基本的な考え方

ここに来る方は紹介で来る方がほとんどです。それぞれに『どうにかしたい、解決したい、変わりたい』という気持ちを抱いているので、カウンセリングでは、その人が何をしたいのか、どうなっていきたいのか、何を考えているのかをまず見ます。そのうえで、実際に動いて貰いながら、動きの背後にある「気持ち」に目を向けます。なぜなら動きは、すべて気持ちがつくっているからです。例えば、誰でも、動きの好き嫌いを持っています。人は動きやすい好きな動きをし、そこに動きづらいもしくは苦手な動きが必ず存在します。ここで動きの質感に違いが出てくるのです。そこで、ここでは自分の動きと気持ちの関係に気づいて貰うことで、自分で動きを変えていけるプロセスを提供しています。それがパフォーマンスの改善を可能にするのです。カウンセリングもセッションも気づきとを提供する重要なプロセスだと考えています。

Flow カウンセリングの流れ

1. どんな問題を抱えて来たのか、その人の考える問題の解決方法を聞く
2. 歩くことからいくつかの動きをして貰い、各動きでどう感じるかを聞く
3. ボディロジックで全身の調整を行い、本来の身体の動きを実感して貰う

カウンセリングで使うツール Tool



・カウンセリングシート

・「Welcome to YBL　Private Session」または「Body assessment」シート

このカウンセリング技術のポイント

1 動きを学習することへの興味を惹き出す

ここに来るクライアントの多くは、日頃自身の動きに不快感や不都合を感じているものの、パフォーマンスの低下や成績が出ないことと自分の身体の動きが関係していることすら気付いていません。「もう自分はだめかも」とか「動かない」「動けない」を連発し、全てがネガティブになっている場合が多く、自身のゴールをどう設定していいかも分からず、どうなれるのかも分からない状況でここに来ます。特にトップ選手は、高い目標意識を持って最善を尽くしていながら、そういう状態に陥っている。まずカウンセリングでは、質問したり、動いて貰ったりしながら、競技の動きは知っていても、ヒトの動きは知らないということに気づきを引き出します。「それを知って、できるようになれば、もっと凄くなれるんだ！」と本人に言わせるところまでの落とし込みが非常に重要です。

2 動きの質感にいかに気づきを促せるかが腕の見せ所

毎回のセッションで少しずつクライアントに自分の動きのパターンや歪みに気づいて貰う動きをいくつか行います。そして、各動きの好き嫌いや、どう動いたら動きやすいのか、繋がりを感じるのかに目を向けて貰います。動きに対する自分の気持ちを確認して貰いながら、「嫌だったことができるようになったら、どうなる？」「好き嫌いが多い人と、何でも食べる人だったらどっちが強くなる？」と考えて貰ったり、その動きが嫌いな理由を探るうちに、自分で「だからこうだったんだ」「こうすればいいんだ」と考えるようになります。自分の気づきがあってはじめて自分の動きを変えていくことができます。その気づきを与えることがムーブメントセラピストの役割です。

3 アライメントを再構築し、クライアントの潜在能力を引きだす

初回カウンセリングの後半では、「ヤムナ・ボディロジック」を手技で行い、身体のアライメントを再構築する作業をおこないます。セッション中、手技と会話の中で自分の身体に何が起きているのか？どう感じるのか？を引き出しながら進めます。骨や関節そして筋肉にある過緊張や硬縮、または圧力の蓄積を取り除き、身体全体の可動性と動きのスペースをつくりだすこの作業が、一番の勝負所でもあり腕の見せ所です。そして作業後の本人の「自分の身体じゃないみたい」「自分ってこんなに動くんだ」の言葉があって、自分自身に取り合う確信と希望を得てもらえるのです。それからのセッションも、回数を重ねるごとに自分本来の動きを、自分で学べるように導くというスタンスで提供しています。

カウンセリングに効く測定器 1

カウンセリングに自信がない、というトレーナーにBoCAx1式カウンセリング

07

体組成測定器『BoCAx1』

測定精度・再現性が高く、見やすい帳票、動機付けが的確に行える点が人気。時系列表示で継続管理が行える。コンパクトサイズ(3.0kg)で女性1人でも持ち運びラクラク。内臓・皮下脂肪断面積、腹囲などの時系列管理も実現。

18種類の帳票

部位別分析、トレンド及びシミュレーション、運動メニュー、運動計画、栄養（食事）計画、おすすめ食品・メニュー、腹部肥満分析、トレンド分析などの帳票でお客様に合わせてカウンセリング

有限会社クラブクリエイト
代表取締役
都築岳郎さん

▶Profile

大手フィットネスクラブで6年間トレーナーとして勤務、その後マシン販売部門の経験を経て有限会社クラブクリエイトを設立。より効果的なカウンセリングシステムの必要性を感じ、トレーナーが自信を持って効率的かつ効果的にカウンセリングが行えるよう、高精度体組成測定器BoCAx 1の18種類の帳票でカウンセリング手法を開発した。
全国各地のクラブでのカウンセリング状況を知る都築さんが提唱するのは、勉強中の駆け出しトレーナーでも自信を持ってお客様と話が出来るBoCAx 1式カウンセリング。これを活用して多くのお客様とコミュニケーションをとりながら、本当のカウンセリング力を身につけることができるようになる！

Logic 基本的な考え方

これまで日本各地240強の施設にBoCAx 1を導入いただいていますが、そこで感じる問題の一つに、ジムトレーナーの方々が、カウンセリングに自信が持てていないということがあります。経験や知識が十分でないと感じていたり、何を話していいのか分からないといったことがあるようです。そうした環境でも毎日多くのお客様がクラブに入会してきます。そこで、ジムトレーナーの方々が自信を持ってカウンセリングができるシステムがあればと考えました。

例えば、減量やシェイプアップを目的としたお客様であれば、見るポイントを体重と筋肉量と体脂肪量の3つに絞ってアドバイスを提供できるようにする。慣れてきたら、消費カロリーと摂取カロリーをインプットし、目標脂肪燃焼達成期間のシミュレーションをたてる。その消費カロリーを達成するのに必要な運動時間や、おすすめするサプリメントや食事までも出力されるといったシステムです。システムを活用することで、手作業で行っていたことが自動化され、効率的なカウンセリングとお客様へのサービスの向上に繋げられます。

このカウンセリング技術のポイント

1 システムの力を活用して、短時間で効果的にカウンセリング 1ヶ月の入会者数が多くても、効率的に対応できます！

BoCAx 1式カウンセリングは、ベテラントレーナーの知識とアウトプットをシステム化しているため、帳票の見方とシステムの使い方さえ覚えれば、説得力を持ったカウンセリングが可能になります。例えば、減量の場合のカウンセリングではベテラントレーナーは1日の必要消費カロリーを電卓で計算します。BoCAx 1なら、そうした数字が自動算出でき、期間設定も簡単に変えられます。さらに、例えば1日100kcal消費するにはどんな運動を何分行えばよいのかなども表示されます。各種の知識不足を補って貰えるのです。

2 駆け出しトレーナーのためのお助けマニュアルに沿ってアドバイス 未経験トレーナーでも自信を持って話しができます

カウンセリングに自信がないうちは、帳票を見ても、数字を追うだけの説明になってしまいがち。クライアントが知りたいのは、自分の目標に対して「どこが問題なのか？」「何を行えばよいのか？」そして「どのくらいの期間がかかるのか？」。BoCAx 1式カウンセリングでは、見るポイントを体重、筋肉量、体脂肪量の3つに絞り、9タイプに分けてアドバイス例を用意しています。

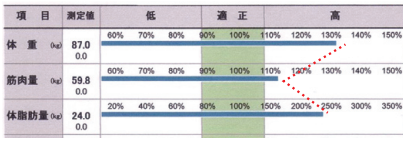
Flow カウンセリングの流れ

1. BoCAx 1で体組成測定
2. 目的、やりたいこと、好きなことなどを聞く
3. 帳票を見ながら、お客様の目的に合ったアドバイスをお話する

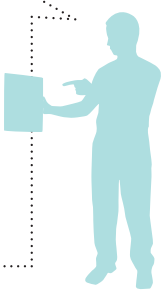
Sample カウンセリング例

減量を目的とした表のような結果の方へのアドバイス例

ポイントは3つです。
体重に対する筋肉と脂肪の量とバランスがポイントです。量は平均より少し高めですね。バランスは棒グラフの端を線で結んでみましょう。理想は逆のくの字と言われています。引き締まっている人ほど鋭角な逆のくの字と言われています。でも素晴らしいことがあります。○○さんは、筋肉量が他の人より多いのですね。筋肉量が多いほど基礎代謝が高い、脂肪を燃焼する場所が多い、○○さんは本来脂肪を燃やしやすい体質を備えていると思われます。それでも脂肪が増えてしまっている原因は2つ考えられます。食べ過ぎてないですか？運動不足じゃないですか？ついてしまった脂肪は私たちにお任せください。有酸素運動で脂肪燃焼の仕方をご案内しますよ。大丈夫です。脂肪が燃えやすい体ですから自信を持ってくださいね。



※棒グラフの端を線で結びながら説明します。



●入会数が多くてカウンセリングが十分にできない
●未経験トレーナーが多く、指導力にバラつきがある
●トレーナー育成のための教育研修の時間が十分にできていない
こんなクラブに、BoCAx 1式カウンセリングをお薦めします！
カウンセリング講習会も実施中！

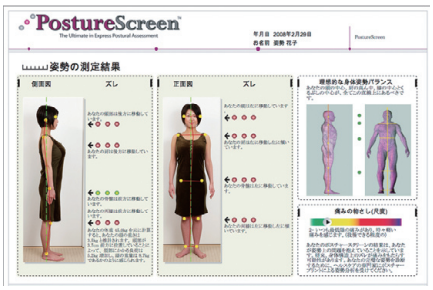
有限会社 クラブクリエイト
〒135-0016 東京都江東区東陽3-28-9-401
TEL 03-6905-7877 FAX 03-6905-7878
http://www.clubcreate.co.jp

カウンセリングに効く測定器 2

姿勢測定カウンセリング 08

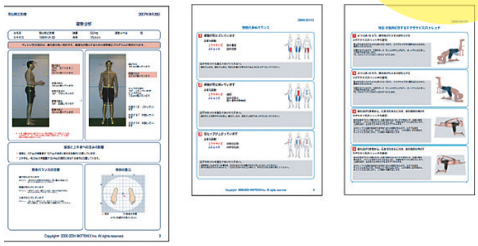
姿勢はすべての基本
ひとめで自分の身体に対する興味を喚起

ポスチャースクリーン



姿勢やカラダのラインの現状を認識いただけるレポートとなっています。専門的な言葉を使わず、分かり易い言葉で姿勢の歪みやズレを表現しています。営業支援・集客支援ツール（啓発用）として開発してあるので、測定レポートのデザインが変更でき、販促ツールとしても利用できます。（※一部変更できない箇所があります。）

フィットプリント



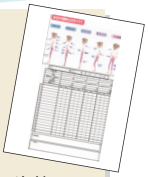
測定結果レポートと測定結果に基づき、現在の姿勢の歪み・ズレを改善する運動プログラムが出力されます。測定レポートは歪みやズレが数値（3.5ｃｍ／2°等）で表示されます。数値化されることで改善前と改善後の結果がより正確なものとなります。運動プログラムは数百種類の中から、測定者にあった運動メニューが自動的に出力されます。

Logic 基本的な考え方

▶パーソナルトレーナー
清水辰生さん

私のクライアントの中心は60歳代女性です。その要望のほとんどは『シェイプアップ』や『身体を引き締めたい』といったことです。カウンセリングで重要なことは、そうしたクライアントのお話を聞き、まずそれをしっかり受け止めること。会話はとても重要です。そのうえで、いかにクライアントの要望に沿った提案ができるかが鍵となりますが、そこで姿勢の話を入れるようにしています。それはその方々にとってトレーニングの究極の目的は、日常生活を快適に素敵に過ごしたいということである場合が多いからです。普段何となくは分かっていても、客観的に自分の姿勢を見ることはありません。また、何となく姿勢を正しくすることの重要性を感じていても、どれが正しい姿勢なのかも知らない方がほとんど。また運動がいいと分かっていても、それが日常生活や立つ姿勢とどう関係しているのかはあまり意識していない。ですので、トレーニングプランに姿勢の内容も盛り込んでいくことで、具体的に目標の達成がイメージしていただけるようになります。プランは通常中期（3ヶ月）と短期（1ヶ月）でどのようなことをしていくかをご案内しています。

このカウンセリング技術のポイント



1 姿勢は人の動きのすべての基盤。どんな目標に対してもモチベーション維持向上の一つのツールとして活用できる

クライアントがどんな目標を持っていても、姿勢は重要。姿勢が崩れていては効果的なトレーニングができず、また、いくらシェイプできても、姿勢が悪ければ、キレイになりたい、といった究極のニーズに応えることはできなません。クライアントがどんな目標を持っていても、姿勢についての情報収集をすること、それを改善することの重要性を伝えることは重要です。

2 旬な分野でもニーズが高い姿勢測定カウンセリング

1.メタボカウンセリングの場合

以前企業フィットネスの現場では、「体力テスト」へのニーズがありましたが、最近は「姿勢テスト」へのニーズの高さを感じます。運動に興味のない人に対して、いかに身体に対する興味を喚起するかがポイント。時間をとってカウンセリングを提供することが難しい環境でも、帳票で情報を共有できることは非常に有効です。

2.ランニングカウンセリングの場合

東京マラソンのエキスポで姿勢測定とアドバイスを行ったところ、長蛇の列ができました。こんなトレーニングをすると、この姿勢の歪みが改善してランニングが快適になりますよ、と話すことでトレーニングへの興味やモチベーションも高められます。アウトドア派に姿勢測定カウンセリングはとても有効です。

Logic 基本的な考え方

▶オフィスニーズ代表
メンタルパワーパートナー
パーソナルトレーナー
森西美香さん

フィットネスクラブだけでなく、広くセルフプロデュースやメンタルトレーニングのアドバイスをする仕事もしていますが、すべての活動において、「姿勢」というのは常に重要な要素の一つです。運動する以前に姿勢がくずれていては適切な効果が得られませんので、カウンセリングではその方のご要望や目標をお聞きしたうえで、姿勢を良くしていくことの重要性もお伝えするようにしています。カウンセリングではNLPのテクニックを使っています。目標を五感で確認するうえでも姿勢測定で自身の姿勢をビジュアル化することは非常に有効です。特に測定器でデータとしてアウトプットできるツールがあることでアドバイスの信頼度も高まります。場合によっては、セッション料をひと桁高めるほど、高い価値を感じていただくことが可能です。

このカウンセリング技術のポイント

1 NLPカウンセリングでは５感で目標イメージ。姿勢のビジュアル化は必須項目のひとつ

ＮＬＰとは、「Neuro Linguistic Programming（神経言語プログラミング）」の頭文字をとったもので、一言で言うと実践心理学で、「脳の取り扱い説明書」といわれています。質問やワークで五感を使って理想の状態を自身にインプットし、自分にとって好ましい状態や行動を習慣づけします。カウンセリングでは、実際に着たい服を持ってきていただいたり、目標が達成したらどんな良いことがあるかを問いかけます。

2 しくみづくりと、質問でモチベーションを高め お客様の時間軸を未来に動かす

自分を変えたいのに変えられない人の多くは、「それは苦手」「また今度にする」と無意識に過去の経験に引っ張られています。「どのようになりたいですか？」と意識の時間軸を未来の方向へ動かしてあげることもトレーナーの役割です。また、簡単な宿題を出して、確実に目標に近づける方法を具体的に示すことも重要です。付箋を渡して、「おなか」などのキーワードを家のところどころに貼っていただいたり、メールで宿題の報告をしていただくなどして、こまめに自分の姿勢に目を向けていただく仕組みづくりもしています。

●ポスチャースクリーンNEXT特別モニター募集中！
（先着30名様に定価15万円を4万円でご提供）
●ポスチャートレーナー募集中！
※ポスチャートレーナーに登録していただきますと姿勢改善イベントや法人企画の姿勢改善セミナー等のお仕事をご案内します。

お問い合わせ・お申込
株式会社サードプレイス　＊「姿勢力」経営革新計画承認事業
〒564-0053 大阪府吹田市江の木町1-24紙谷第3ビル2F
TEL 06-6384-8095 FAX 06-6384-0303　http://www.shiseiryoku.jp/

JAFAニュース

attention 1　フィットネス指導者の発表会

『フィットネス・サミット2008』作品募集中！

指導実績のリポート発表『2008フィットネス指導実践報告会』　9/29（月）
オリジナルプログラムの発表『2008フィットネスダンス全国大会』　9/30（火）
会場：国立オリンピック記念青少年センター　カルチャー棟・小ホール
応募締切：平成20年７月22日（火）
　フィットネス・サミットホームページ
　http://www.fitness-summit.jp/

attention 2　真夏の学び舎

FITNESS FORUM　2008 in YOKOHAMA

開催日：８月11日（月）～13日（水）　３日間
メイン会場：横浜そごう９F　読売日本テレビ文化センター横浜　　アクア会場：ルネサンス横浜
招聘外国人講師：ローレンス・ビスコンティーニ
　　クラウディオ・メラメッド
JAFA会員先行予約開始：６月30日（月）10：00～16：30
一般予約開始：７月１日（月）10：00～16：30
　受付／03-5646-1151　※土日祝日休み、7/31（木）まで
　FITNESS FORUM　2008 in YOKOHAMAのパンフレットは
　JAFA HPからダウンロードできます。

attention 3　インナーマッスルのコンディショニングを極めるツアー

Inner IDEA　JAFAツアー参加者募集！

今年のテーマは“COMMUNITY IN MOTION”
開催地：米国カリフォルニア州　パームスプリングス
日程：９月10日（水）～９月16日（火）　7日間
費用：JAFA会員価格￥239,000、一般価格￥249,000
利用予定航空会社：ノースウエスト航空
募集人数：30名様
申込締切：７月31日（木）
日本語パンフレット：JAFA会員3,000円、一般5,000円
　Inner IDEAのパンフレットはJAFA HPからダウンロードできます。

JAFA HP　http://www.jafanet.jp
（社）日本フィットネス協会　TEL：03-3818-6939
〒113-0033　東京都文京区本郷2-8-3天野ビル4F

フィットネスジョブ アクセスNo. N1603Y www.fitnessjob.jp

What's New

パーソナルトレーナーのための
携帯万能特許GEAR

ウェーブ ストレッチ リング

Wave Stretch Ring

見た目にユニークな「ウェーブ・ストレッチ・リング」。特許を取得したWアーチの形状は、これまでにない筋肉の「ほぐし」、そしてインナーマッスルに効果的な「ストレッチ」&「筋トレ」を可能にしてくれます。
人間の骨盤、肋骨、足底の様々なアーチをイメージして設計され、身体の各部位にフィットする安全設計なので、幅広い層に効果的なストレッチを施せます。
機能性だけでなく、コンパクトで持ち運びも楽々。
パーソナルトレーニングに新しく活用したい逸品。
考案者の牧直弘さんによるウェーブ・ストレッチ活用術をご紹介します。

フィットネスジョブアクセスNo.
N1604Y www.fitnessjob.jp

ウェーブ・ストレッチ・ベーシック（WBIR）4時間認定講習会のお知らせ

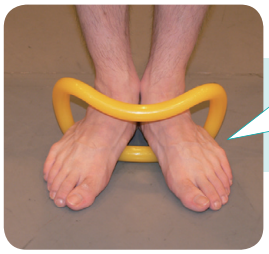
- 日時：　平成20年
  7/6（日）、8/3（日）▶18:00〜22:00
  7/9（水）、16（水）、8/13（水）、20（水）▶10:00〜14:30
  7/20（日）、8/17（日）▶12:00〜16:30
- 会場：　東北沢スタジオ（小田急線・「東北沢」駅徒歩5分・「笹塚」 駅徒歩8 分）（人数により会場変更あり）
- 内容：　ウェーブ・ストレッチの活用法・しなやかなボディアーチメソッド（美しい姿勢づくり）・姿勢改善のトータルコンディショニングの基礎の習得
- 対　象：　スポーツ、ヨガ、ピラティス、アスレティック・パーソナルトレーナー・運動指導者の方々など。
- 料金：　一般14,900円（DVD（90分）3,150円とWSリング3,990円の7,140円分と修了認定書発行）振込頂いた方には、先にDVDとWSリングを郵送いたしますので、自主練習可能です。（7/10（木）までにNEXT、またはFITNESS JOBを見たと明記して申し込んだ場合1,000円割引有り）
- 定員: 5名（締め切り:開催日の3日前）
- 認定：　ウェーブ・ストレッチ・ベーシック修了認定書発行
- 講師：　日本ウェーブストレッチ協会マスタートレーナー　牧 直弘
- 申込み：　FAX03−6423−8509
  maki@maki-wavingstretch.com
  （氏名、連絡先、WSリング希望色を明記下さい）
- 振込み先：　口座　三菱東京UFJ銀行／新宿新都心支店／普通5262534　牧直弘
  ※参加3日前までに　振込み下さい。
  （申込を頂いた方は、先にDVD・プラ製WSリングを郵送いたします。）

問合わせ先：　MAKIスポーツ
TEL:03-3227-3622
または090-2919-5870（牧携帯）
www.maki-wavingstretch.com

ウェーブ・ストレッチ・リング
3,990円（税込）、この他けやき製、アルミ製もあり。

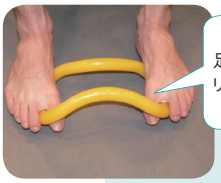
牧さん考案の「ウェーブ・ストリッチ・リング」は、「Fintness online shop」でも購入できます。下記アドレスまでアクセスを。
PC→ www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/
モバイル→ m.rakuten.co.jp/fitnessclub/

1 偏平足も治った足裏アーチ刺激法



とてもシンプルなストレッチ。ただリングをアーチ部分にあててストレッチするだけ。日々、行うことで偏平足も改善されます。

2 フットケアに足裏から足指まで



足の指の間、それぞれにリングを挟んでいきます。

各指の感覚を目覚めさせるとともに、足裏もほぐします。

3 姿勢のリセットに効果的!! ストレッチポールの代用にも

首の部分（縦に）、背骨の部分（縦に）、臀部（横に）にリングを当てます。

肩甲骨周りなど、ツボやリンパを刺激し、特にインナーマッスルを活性化します。

そのままゆっくりと左右に揺らすとピンポイントに刺激され、筋肉のコリもとれ、血行促進、疲労回復とともに、心身のリラックス・リフレッシュにも効果的。

4 イチロー選手も行っている 肩甲骨の回旋運動

筋肉は起始・停止が螺旋に骨についているため「ウェーブ・ストレッチ・リング」を持つことでストレッチのサポートをしてくれます。

肩甲骨の上・下方回旋の動きを引き出すテクニック。肩甲骨の意識を高め、猫背・肩こり・腰痛の方にお勧め!

究極のセルフギア しなやかボディアーチメイク

1. ほぐしのサポート
ダブルアーチの突起の刺激が、指圧・あんまの代用具として筋肉のコリをほぐし、血行を良くして疲れをとります。

2. 伸ばしのサポート
ストレッチ、ヨガの補助具として、もうひと伸ばし、もうひと捻りで筋肉・関節を気持ちよく伸ばします。

3. 引き締めのサポート
コアトレーニング補助具として、トレーニングによりインナーマッスルを活性化し、シェイプアップ、ダイエットに効果的。

KTP・American Musical Theatre Projectの皆さん

ブロードウェイの舞台も経験し、ショービジネスのメッカNew Yorkで活躍してきたケンジ中尾氏が率いるスタッフのもと、ミュージカルダンサーを目指して、目下猛レッスン中。牧さんによるウェーブ・ストレッチは、ダンサーの身体づくりとしてレッスンに取り入れられている。
■ 取材協力　ケンジ・シアトリアルプロダクションズ株式会社
電話070-5029-9785　http://www.ktp-office.co.jp/

今回のお客様：加賀谷 真聡さん（18歳）

今回、牧さんのパーソナルトレーニングを受けてもらった加賀谷さん。4歳からクラシックバレエを始め、初舞台はなんと5歳。「ウェーブ・ストレッチで身体の動きがしなやかになりました。特に肩甲骨の可動域アップには驚きです」

今回のトレーナー：牧 直弘さん

（有）MAKIスポーツ代表取締役、
日本ウェーブ・ストレッチ協会理事長
フリーインストラクターとして、気功、太極拳、護身術、操体法、カンフー、ウォーキング、ダイエット指導などから、「ウェーブ・ストレッチ・リング」（特許取得）を開発し、ウェーブ・ストレッチの指導と人材育成、講演活動に従事。フジテレビ『アイドリング』などTV出演多数。

ビジネスで夢をかなえる

My Dream, My Business

Photos:Ken Nagatuka

vol.02 guest

坂田直明さん

日本発、スモウ発のフィットネスを世界に普及させたい サンテプラス株式会社 代表取締役

01 スモウエクササイズで起業？

サンテプラスの設立は2006年5月。設立準備はその約半年前から進められていた。立教大学体育会相撲部出身で、当時サラリーマンだった坂田直明さんは、フィットネスクラブに通うたびに「相撲の動きを採り入れれば、体に効くのになぁ」と思っていた。もともとサラリーマンは3年で辞めて起業しようと思っていたが、既に社会人になって早10年。そろそろ起業を、というタイミングと、相撲への想いが蘇るタイミングが一致した。

「週末に母校でコーチをするようになって、相撲の動きが本当に身体づくりに効くことを実感していたんです。学生の時は、〝キツイ練習〟くらいにしか思っていなかったんですが。これをプログラムにして、ライセンス販売すればビジネスとしても成り立つのでは、と思いました」

その発想は、坂田さんの経歴も関係している。坂田さんは、学生時代以降長い期間を海外で過ごし、世界に触れることで、日本人であることの自覚や、世界に広く認知されている「相撲」のフィットネスとしての優れた点を誰より感じていた。

だが、周りの人からは『お前そんなアイデアで起業すんの？』と言われることのほうが多かった。それでも坂田さんは着々と準備を進める。週末には立教大学コミュニティ福祉学部の沼澤秀雄教授とプログラムの内容を詰め、開発に協力してくれそうなインストラクターをネットで探した。そうしてついに「スモウ・コア・エクササイズ」を完成させる。会社では営業部長として、12月の販売商戦で新記録を達成したことも一つの締めくくりとなり、2006年1月最初の営業日に辞表を提出、起業に向けての一歩を踏み出した。

02 挫折から生まれた「フレックスクッション」

現在主力商品となっている「フレックスクッション」は、「スモウ・コア・エクササイズ」のストレッチパートで使用する付属品として開発されたもの。坂田さん自身が、学生時代に体が硬く、「股割り」に苦労した際、土俵の俵（高さ5cm=フレックスクッション前方の高さ）にお尻を乗せるとラクにストレッチできることをヒントに沼澤教授のアドバイスを得ながら開発したものだ。当初想定していたビジネスは「ライセンスビジネス」。プログラムを商品パッケージとして販売していこうというものだった。当初から販売先として米国を見据え、2006年3月のIHRSAコンベンションに参加。

Profile

サンテプラス株式会社代表取締役。1971年東京都新宿区生まれ。立教大学社会学部卒業。在学中は、相撲部主将。2段。同年に松下電器産業㈱に入社し、約5年半、ロシア駐在も含め、旧ソ連の家電市場の販売網開拓に携わる。2003年、仏HEC経営大学院で経営学修士（MBA）修了後、日本ミシュランタイヤ㈱で営業部長として、当時の販売記録を達成。2006年5月、サンテプラスを設立。立教大学相撲部コーチ。立教大学経営学部非常勤講師。

契約が実現しそうな見込み先を見極め、すぐにビジネスがスタートできると信じ、6月に再渡米。

だが帰国後、なかなか連絡が来ない。日本特有の「義理人情」で一つのスタジオに優先権を提供するべく提案先を絞り込んでいたことが仇となった。結局、スモウエクササイズは不採用。だがここで一つのヒントが見つかった。フレックスクッションの評価が思いのほか高かったのだ。そこで、坂田さんはすぐにビジネス展開の方向をソフトからハードへと修正、フレックスクッション自体を商品化することにした。

「日本で、ものづくりをビジネスにするときに問題となるのは、高コストになってしまうことです。資源が限られた創業間もない会社がそれを実現しようとするには、相応の戦略が必要でした。私は、アウトソース化、ダイレクト取引、法務戦術という3つの方針を立てました」

アウトソース化とは、自社のコアコンピタンスとなる商品の設計や資材の選定部分以外は、できる限り外部企業に委託すること。ダイレクト取引とは、資材の調達などを大手企業に直接依頼することや、販売や各種手続きも中間業者を通さないことでコストを低減しようとすること。そして法務戦略とは、知的所有権を守るために国内外で特許や商標を取得しておくことである。

こうした戦略遂行には、サラリーマン時代の営業経験が存分に活きた。アウトソース化、ダイレクト取引と簡単に言っても、創業間もない企業を相手にしてくれる会社は少ない。そこで、「電話は最初の5秒のつかみを重視」、「代金は前金で払うことを早めに伝えること」、「コンタクト数は多く」。この3つの戦術により、パートナー企業をスピーディに絞り込んでいった。

「事務所をMINATOインキュベーションセンターに置いてますが、そのメリットも多かったです。大手企業への電話では、最初の5秒で『中小企業基盤整備機構が運営しているベンチャーセンターに入っている会社です』と言うと、比較的話を聞いてくれましたし、アウトソース化や法務戦術を実現していくための情報も集めやすく、お蔭で目指していた『Made in Japan』の高品質を許容コスト内で実現できました」

2008年3月IHRSAコンベンションに出展し世界への足がかりをつくる

03 ダイレクト戦略で黒字化

こうして創業から約半年で商品が完成。満を持して販売を開始した。価格はコストから割り出して12,600円に決定。販売も『ダイレクト戦略』に則って、自ら商品を抱えてフィットネスクラブやプロ・実業団チームに足を運んだ。販売の契機となったのは、ベンチャー企業が集まる展示会に出展したこと。体験コーナーを設置したところ、3日間で15個を販売。大手通販会社から定価を10,000円未満に抑えてくれれば大量発注するというオファーも得て、本格的な生産体制に入った。2007年4月に価格を改訂。創業当時「スモウ・コア・エクササイズ」を紹介に行ったニューヨークのスタジオでもフレックスクッションを使用したプログラムが息づいており、それが日本の新聞記事として取り上げられるなど、営業上有利になるトピックも揃ってきた。間もなく日本の大手フィットネスクラブでの採用も決まり、販売個数は徐々に増えていった。

「お蔭さまで、2007年末にようやく黒字化しました。1年目は給料なし。資本金の500万円もあっと言う間になくなり、親戚からの借金は最大で1,200万円くらいまで行きました。資金的に厳しかったのは資材調達の前金払いのため。大手と直接取引する上で必要だったとはいえ、回収までに約3ヶ月かかるので、この運転資金の確保がたいへんでした。それでも販売の際に代金引換や納品後10日以内の振込での決済をお願いして、返済の目処がつく範囲での借り入れに抑えていました」

現在では、その借り入れもすべて返済。経常黒字化も果たし、自身の給与も得られるようになった。

04 avec KIAI

坂田さんのモットーは2つある。一つは「まずアクション!そこから臨機応変に」。これは起業してから今までの経験から学んだことである。「信じてアクションを起こせば、出会い、挫折、ヒント、ひらめき、決断、改善、方向転換など多くのヒントも得られる」。これを続けていけば目標に近づける。もう一つは、「avec KIAI!」。これはフランスで習った空手の先生がよく口にしていたことばである。「avec」は英語で「with」の意味。「KIAI」は「気合い」。先生曰く、「『気合い』はフランス語には訳せない」。坂田さんは、この「気合い」のように、スモウの魅力をそのまま世界に伝えることを目指す。

現在の目標は、年間12,000個の国内販売と、欧米圏への販路拡大。2008年3月にはIHRSAコンベンションに出展した。今年はIDEAコンベンションへの出展も計画中。フレックスクッションに続く、第2弾の主力商品も今年中に発表の予定である。

「日本ではストレッチポールぐらい普及することが一つの目標です。また、フィットネスの情報発信地であるアメリカやヨーロッパにも販路を見つけたい。日本発、スモウ発のフィットネス器具として、世界に普及させたいと思っています」

Company Data

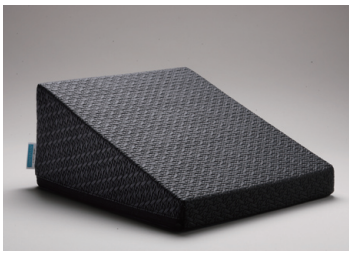
サンテプラス株式会社

会社名の由来	サンテ=健康(仏語)とプラス=もっと(仏語)をつなげた造語
所在地	東京都港区三田3-4-1　MINATOインキュベーションセンター
Tel.	03-5443-6585
ウェブサイト	http://www.santeplus.jp/
設立	2006年5月15日
資本金	500万円
組織	(役員)3人(常勤1人)　(従業員)1名
収支構造	(売上)フレックスクッション及びエクササイズDVDの販売収入 (経費)倉庫代　10万円　オフィス代　10万円　通信費　5万円 従業員　25万円　ネット関連　10万円　その他展示会諸費用

Products

フレックスクッション

相撲の「股割り」をヒントに開発。座るだけで骨盤が立ち、体の硬い人でも楽にストレッチ運動ができる。製造や特許の面で大手一部上場のメーカーの協力を得て、2006年11月に発売開始。プロ野球4球団、福島大陸上部、旭化成陸上部、国士館大柔道部、東海大柔道部、卓球日本代表、NECラグビー部、高砂部屋、ティップネス、ルネサンス、ハイパーフィットネス、伊勢丹新宿メンズ館、東急ハンズ渋谷店等に採用され、累計販売個数は10,000個を突破。色はブラック・パールホワイト・ベージュの3色。別売りのDVDもある。



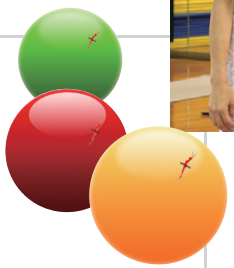
YAMUNA body rolling で カラダにスペースをつくる

今回のテーマ 「ヤムナボディローリング」

日常の身体の凝りや張りをやわらげ、日々の健康を維持するセルフケアメソッド「ヤムナ」。今回はグループセッションで行う「ヤムナボディローリング」を覗いてみました。

Yamunaボディーローリングは3つのボールを使い分けて行います。赤いボールは少し固めです。140kg以上かけてもつぶれませんから、安心して身体をあずけてくださいね。緑と黄色のボールは少しソフトで大きさが少しずつ違いますので、自由に使い分けてください。

BEFORE



Session Start!

初めに伸びをしたり、軽く歩きながら今の身体の状況を確認しておきましょう。

1 おしりからもも裏

まず片側ずつお尻からリリースしていきます。ボールにお尻を乗せて、ほぐすというより、ボールに垂直に押し付けるような感じに。

5cmくらいボールを腿の裏のほうに動かして、そこでまたボールに垂直に体重を乗せます。ももの外側や内側も刺激します。

2 脊柱

背骨の下から脊椎の1個1個を引き離すように、ボールを3cmくらいずつ動かしてプレスしていきます

3 恥骨から肋骨下

次は、恥骨から内臓を刺激します。内臓が固くなっていると代謝が落ちる原因にもなります。痛い方は、黄色のソフトなボールを使ってくださいね

4 骨盤からもも前

足の付け根から、腿の前側をリリースします。ここはリンパの通り道がありますので、デトックスにも有効です

5 鎖骨下から腕

ここもリンパの通り道があります。胸の筋肉がリリースされるので、肩周り全体が楽になりますよ

Session After

軽く歩いたり、膝の上げ下げをしてみてください。最初よりすごく軽くなっていませんか?

今回のお客様：桑山レイ子さん

以前は腰にはりを感じることが多く、ひどいときは片足を引きずるような歩き方になってしまっていたのですが、ヤムナをやるようになって、凝りがすっかりほぐれて歩くのも楽になりました。ボールに垂直に筋肉を押し当てていくので凝っているところほど痛いのですが、その後はしなやかになって日常生活も快適に過ごせます。

ミズノウエルネス
メンバー歴6年

今回のインストラクター：八木ふみ子さん

ヤムナボディーローリング（YBR）は骨盤を中心にして、パン生地を伸ばすように下半身は下に、骨盤から上は上方向に向かって筋肉の起始から腱、筋腹へと刺激を入れていきます。何回かクラスに参加することで、自分の身体の状態が確認できたり、ボールに上手く身体を乗せ、身体をあずけられるようになるので、回を重ねるごとにさらに効果も感じていただけると思います。

YBRプラクティショナー
ミズノウエルネス
アドバイザー

撮影協力:ミズノウエルネス

Yamuna イベントスケジュール

YBR 1DAYイントロダクションワークショップ
7月13日　大阪・なみはやドーム
7月20日　東京・島根イン青山
8月3日　広島・広島市スポーツ会館

YFF1DAYトレーニングコース
7月27日　東京・渋谷 青山リズム
8月17日　大阪・大阪市青年センター

YBR level1ティーチャートレーニングコース
8月15～17日　広島・広島市スポーツ会館
9月5～7日　東京・青山リズム

お問い合わせ
お申し込み

ヤムナ　ジャパン
〒107-0062
東京都港区
南青山七丁目1番7号
C-Cube 南青山ビル8階
Tel:03-5468-3474
Fax:03-5468-3475
http://www.yamunabodyrolling.jp/

成功するためのセールススキル

NEXT column

#02 text : Kunihide Saito／Reki Higashiyama

7つのセールスサイクル～その②効果的な質問

Profile 齊藤邦秀・東山暦

齊藤邦秀／有限会社ウェルネススポーツ代表取締役。NESTA JAPAN理事。アスリート・キャリア・サポート副理事。

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

前回説明したプロファイルは、潜在クライアントの隠されたニーズを見つけ出し、スムーズにクライアントを獲得するために必要な知識です。今回は、それを行う際にも必要な「効果的な質問」について考えていきましょう。

効果的な質問とは・・・

有能なトレーナーは、まず良い質問をしてクライアントの話に耳を傾け、聴き手に徹する事に時間を費やします。なぜ良い質問をする必要があるのでしょうか？

主に二つの理由があります。

一つ目は、クライアントの真の目標・動機を明確にできるからです。良い質問をした場合には、クライアントは自らの目標・動機、関心に関してオープンに話してくれます。

二つ目は、実際に質問をしている間は、その人に対してセールスのアプローチがしやすくなるからです。この間、クライアントが何を必要としているのかを素早く頭にいれ、クライアントを獲得するためのセールス行動が出来るのです。

クライアントは、実際にあなたのクラブに入る前に、自分の健康状態やどの会員種別に入会するかなどと色々考えているうちに、本来の目標・動機が不明確になります。そこで、あなたが良い質問をする事により、クライアント自身が持っている目標・動機を明確にし、それを自覚させ、何を提供すれば良いかが分かってきます。多くの質問をクライアントにして下さい。

質問の種類・・・

あらゆる質問が**「クローズド質問」・「オープン質問」**のいずれかに当てはまります。どちらのタイプの質問を使うかは得たい情報により異なります。

迅速に情報を集めて、常に会話を誘導したい場合は**「クローズド質問」**を使うと良いでしょう。「はい」・「いいえ」ですぐに答えられる質問であり、口数の少ない人に話すきっかけを作ることができます。具体例としては、「○○しますか？」「○○を持っていますか？」「○○でしょうか？」などがあります。

クライアントに話を促していく場合には、**「オープン質問」**を使うと良いでしょう。多くの情報を得て、クライアントの気持ちを読み取り、隠れたニーズを引き出すことが出来ます。プロファイルにおいて、クライアントに多くの**「オープン質問」**をすることはとても大切です。具体例としては、「いつ・どこで・誰が・何を・なぜ・どのように○○したか？」というフレーズが含まれた質問を挙げることが出来ます。

BUSINESS DESIGN VOL 1

上野和彦 kazuhiko Ueno

株式会社ティップネス営業企画部長兼店舗開発部長。1994年株式会社レヴァン入社。店舗勤務後、人事部などを担当。月日エゴ、営業企画部長、事業開発本部長等を経て現職。マーケティング戦略など戦略立案を主に担当。ブランド推進プロジェクトの責任者も務める

こんにちは。今回から「ビジネスデザイン」という題目で連載をさせて頂きます。NEXTが月刊化し、奇数月号に「for ビジネス」のコンセプトが付加されたことを受けて、本企画連載の依頼がありました。

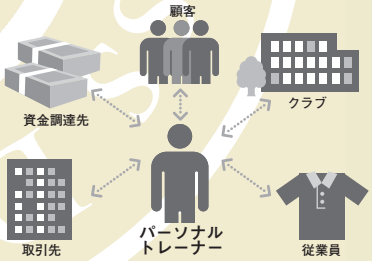
パーソナルトレーナーのビジネスが始まってから数年が経ち、創業期から発展拡大期へ移行する時期へ差し掛かっています。今回は「ビジネス（事業）を継続・発展させる」をテーマとして、読者の皆さんに考えるべきポイントやチェックすべき項目を提案したいと思います。

事業にはライフサイクルというものがあり、一般的にはⅠ：創業期、Ⅱ：発展、Ⅲ：成熟、Ⅳ：後退の期があると言われています。時間の経過と共に経営課題が発展的に変遷していくと理解をするのが良いでしょう。パーソナルトレーナーはⅠ⇒Ⅱ期への移行期なので転換点にあると言えます。現状は、創業期に生き残った者（社）がプレーヤーとして残っている状況ですが、このポイントで変化できなかったものは次期には存在しているかはわかりません。

ステークホルダーの理解

皆さんステークホルダーという言葉を耳にしたことはあるでしょうか？ビジネス上では「利害関係者」という事が多いです。自身がビジネスを行う上で、関係する方々を指します。狭義には「顧客」「クライアント企業（クラブなど）」という整理でいいかもしれませんが、ここで捉えて欲しいのは、「顧客」「クラブ」「従業員」「取引先」「資金調達先」などです。

ビジネスが継続できる必要条件に利害関係者全てが得をしているという考え方が必要です。



パーソナルトレーナーのステークスホルダー

いわゆる「ＷＩＮ－ＷＩＮ」な関係です。

企業だけ儲かって従業員が潤わない会社は長続きしません。お客様だけ喜んで企業の利益が出ていないのも続きません。

今後も事業を発展継続させたければ、以下の質問に対して自問自答してみてください。

Q1 皆さんのステークホルダーは全てＷＩＮ－ＷＩＮな関係（状態）でしょうか？

Q2 それぞれにとってＷＩＮな状態とは具体的にどんな状態でしょうか？

まずはこの質問に対してきちんと把握をすること。

特にＱ２についてご自身なりに定義（明文化）することをお薦めします。

現場たたき上げ

フィットネスビズ兄のお悩み相談

#04 text : Kazuyoshi Endo

物事の本質をとらえるにはどうしたらいい?

Profile 遠藤一佳

フィットネスビズ　代表取締役
富士アスレティック＆ビジネス専門学校パーソナルトレーナー学科講師
トレーナー→ＳＶ→企業フィットネス担当→副支配人→支配人→営業部長→営業本部長→役員を歴任後、2007年6月独立。「フィットネスお悩み相談」他、勇気と元気が得られるブログ好評執筆中！
ＵＲＬ：http://www.fitness-biz.net/

Q 「よく『物事の本質をとらえることが大事』といいますが、自分は苦手だと思っています。どのような努力が効果的でしょうか?」

A 現場たたき上げの遠藤からのアドバイス

ご質問のように「物事の本質を捉える能力」はとても重要です。これは「センターピン」ともいいます。

「センターピン」とは、ボーリングの一番前のピンを指し、「ここに当たらなければ絶対にストライクにならない」ことを意味します。

相手の意向とまったく関係ないことを延々と話し続けるような人をよく見かけると思いますが、これなどは「センターピン（本質）を捉えられない」典型でございます。

以下にその習得に必要なことを幾つか簡単に記しますが、その習得の前に、「自分がズレているかどうかを判断するのは、自分ではなく相手である」ということを理解しておいてください。ここを理解することが、そもそもの「センターピン」ですので…。

1 情報のインを増やすこと

読書や人と会うなどで、自身の頭の中の情報量を増やすこと。情報量が少なければ狭義的で短絡的なモノの見方や考え方になることは言うまでもない。

2 何事にも自分の意見を持つ癖をつけ、それを有識者と比較すること

日々のニュースでもいいので、ただ聞くだけでなく、自分の見解を整理し、それが自分の認めるコメンテーターや、職場などで目指す人などのそれとズレていないかを確認し、修正する。

3 日記をつけること

日記を自分に課し、その日に学んだことを３つに書き出す。１つの項目は２～３行でよいので、とにかく自分の頭の中にあることを整理し、文章にまとめ、アウトプットする習慣をつける。これはブログでも良い。

この３つを実践するだけで、本質を捉える力や論理的思考は飛躍的に改善すると思います。

もっとも、ベストセラーといわれる本でも、実際に読んでいるのはビジネスマンの「0.5%」というデータもあります。とにかく、実行することです！実行しなければ結果は変わりません！

パーソナルトレーナーの

成功への読書術!

#05 text : Shinya Okubo

情報収集のはじめの一歩は読書から!

本書は月刊トレーニングジャーナル誌94年11月号～96年8月号に掲載された石井直方先生の連載をまとめ、加筆、訂正されたものです。その連載当時、私はシインスポーティング武蔵小杉（現、東急スポーツオアシス武蔵小杉店）のジムインストラクターでした。渋谷にあった『セイファー』というジムが閉鎖になり、そのクラブがメンバーの受け入れ先の一つとなりました。そのメンバーの中に当時、東京大学大学院教育学研究科博士課程在学中の、宝田雄大さん（現、早稲田大学スポーツ科学学術院准教授）がいらっしゃいました。宝田さんから、ちょくちょく「大久保君、なんで筋肉痛って起こるのかなあ?」などと基本的な質問を浴びせられ、緊張してフリーズしていた記憶があります。その宝田さんから、石井直方先生の研究分野と、選手としての凄さは伺っていたので、この連載は、コピーしてファイリングし、一まとめにしていました。文字通り、食い入るように読んで、アンダーラインを引きまくっていました。

さて、この一冊をお薦めした理由は二つあります。

一つは、筋の基本的性質を理解するためです。フィットネス業界はトレーニングに関しても『トレンド』を積極的に取り入れています。ここ数年だと〝インナーマッスル〟が一つのトレンドでしょうか。但し、場合によって基本の原理原則などをややもすれば軽視し、枝葉末節に目を奪われてしまう事もあるようです。パーソナルトレーナーとして『トレンド』を知る事は重要ですが、そこに身をゆだねるよりも、基礎を重視し、基礎から発展させる道を選択しましょう!そうしなければ、トレンドの移り変わりに苦労するのは目に見えています!

二つ目は、クライアントの質問に対する説明の方法を知るためです。「クライアントの質問に答えるのが苦手なのですが」という方にはよくＱ＆Ａ形式の本を読むことをお勧めしていますが、本書は、質問に対して分かりやすく、かつロジカルに答えているので非常に役に立つと思います。

インストラクションの中でレジスタンストレーニング指導にはもう一つ自信がないという方、また今後、パーソナルトレーナー活動を希望する方には、ぜひ一読して欲しい一冊です!私も基本に立ち返る時には必ず読み返しています!

今回の推薦書

『レジスタンストレーニング』
ブックハウスHD
石井直方　著

Profile 大久保進哉

フィットネスプロダクト代表、フィットネス研究会会長、JATI認定上級トレーニング指導者FNCマスタートレーナー、東京体育専門学校、東京健康科学専門学校、富士アスレティックビジネス専門学校各非常勤講師。夢はフィットネス図書館をつくること！ URL:http://www.plan-mart.com/fp/

桑原塾

KUWABA RAJUKU

第３回

痩せたければ食べよ

痩せる＝食べない＝空腹＝我慢＝しんどい＝ダイエット食＝まずい・・というような連鎖のイメージがあるのではないでしょうか。単に体重を落とすだけならば食べない事で減るでしょうし、サウナに入れば一瞬体重を落とせます。しかしこれは私たちが望んでいる痩せ方ではなく、単なる体重調整にすぎません。美しく痩せるためのアプローチは幾つもありますが、一つお試し頂きたいのは「食べて痩せる」という方法です。

具体的には、朝食の量・質をぐんとアップさせて、逆に晩御飯を早く食べ終わるようにします。ポイントは幾つかあげられますが、まずはどうやって朝たくさん食べるかです。

第一ステップとしては、まずは朝でも食べやすい物探しからです。例えば、バナナ、野菜ジュース、果物、ヨーグルト、プリン、シリアル・・・、まるでオヤツのようです。でもこれくらいハードルを低くしないと、ボリュームたっぷりに食べるということは難しいかと思います。そして出来る限り、夜寝る前に準備をしておくことです。シリアルをお皿に移してラップをしておく、スプーンを出しておく、電子レンジの秒数をセッティングしておく。夜であればなんでもない作業が朝には面倒に感じます。朝起きたときに、ほぼ準備が整い、食べざるを得ない状況を作っておくのです。私が今年作った「マイファースト プロテイン」という商品がありますが、これは筋肉をつくるためのものというより、むしろ朝食の充実に役立てて欲しいという願いから開発したものです。プロテインは特別な人のものではなく、朝食の質を充実させるものといった認識で利用・活用してくれるといいと思います。ぜひ朝食にスプーン１～２杯を牛乳にシェイクして飲んでみてください。

第二ステップは、晩御飯をいかに絞るかです。ここもあまりハードルを高くせず、まずは就寝2時間前にはすべての飲食を終わらせる事を目指します。例えばお付き合いでお酒を飲みにいったとしても、寝る予定時間から逆算して2時間前になったらアルコール＆おつまみはすべて中止にしてウーロン茶に変えることです。個人的には炭酸水が美味しく感じますし、氷入りの冷水を飲んでいると周りから見ると焼酎の水割りを飲んでいるように見えたりするので、場の空気もしらけさせずに済むかもしれません。自宅にいるときも、ノンカロリードリンクやハーブティなどで上手に口の寂しさを誤魔化してみてください。

朝たっぷり、夜絞る。このサイクルを上手に活用して「食べて痩せる」を実践してみる価値はあると思いますよ。目標３ケ月です。

Profile 桑原弘樹

江崎グリコ健康食品部プロダクトマネージャー。江崎グリコ社内でスポーツサプリメント事業を立ち上げ、現在に至る。有名プロアスリートたちへのコンサルティングや雑誌に連載をもつなど、サプリメントに対する造詣が深い。

ピラティス石川の

セレブな街角

六本木ヒルズに住を構え、俳優、タレント、スポーツ選手などのパーソナルトレーナーとして活躍中の“ピラティス石川”こと、石川英明さんのセレブな日々を綴る連載第2回。

6/9
NY!

今日から一週間またまたニューヨークへ行ってきます。
先月も今月も、もう今年に入って4回目の渡米。
ピラティス習い初めからのニューヨークへの渡米は
通算ざっと40回を越えてるわ…怖。
となると運賃は…？　あぁ怖い怖い。

6/10
なぜ虫が??

やっと着いたわ! JFK !!
飛行機の中で出されるパフェの中に、な、なんと虫がいたの～!
もぅお口あんぐり状態…その後無意識に叫んじゃいました。
も～空の上でも虫っているのかしら?!
慌てたCAとドタバタしちゃう始末。
なんだか初っぱなから嫌な予感…。
ってなことでマンハッタンへ向かってま～す。

6/11
DVDshotting

今日は朝からDVDのShottingがありました。
9月発売予定のYamunaのDVDの撮影です。
いつものメイクと違い、肌理細やかな
ファンデーションにビックリw(°0°)w
さすがアメリカだわ!と感心。
といっても実際の撮影は顔より足のクローズばかり
だったけど～(笑)
時差ぼけと戦いながらの2日間、頑張りました～っ。

6/13
YBRティーチャートレーナーの集中トレーニング

さてさて頭を切り替えて、今日から3日間YBR
ティーチャートレーナーの集中トレーニングですっ。
各国から集合したティーチャートレーナーは皆強
者ばかりで、今回から参加の自分はずっと小さく
なってました…。

新たなガイドラインの習得とロールプレイの繰り返
しで、緊張しまくってましたが、皆さんの励ましと優
しさでなんとかClearできましたっ。
自分の課題は…ありすぎで凄すぎ。
しかし強者のディスカッションはホントに奥が深す
ぎ～!!　ひとつの動きにこれだけの討議がされる
中で、改めてカラダの奥深さと凄さを知った3日間
でしたわ。
以上大好きなショッピングもクラブも行かず、
真面目に過ごしたニューヨークでした。

クライアントの成果を出すための

Coaching Skill

Misao Mochizuki Presents

コーチング・スキル

第4回：質問のスキル ―その2―

Profile 望月美佐緒

株式会社ルネサンス クオリティサポート部 部長。クラブの商品の管理、人材育成及びプログラム開発を手がける傍ら、国内外のコンベンションでもプレゼンターとして活躍。生涯学習財団認定コーチ、厚生労働省認定産業カウンセラー、他。

前回は質問の力やスキルについてお話しましたが、今回は、それをふまえ、より実践的な活用方法について考えて行きましょう！

パーソナルトレーニングを受けられるお客様のニーズ、パーソナリティ、真剣度、目的も、また達成したいレベルもまちまちですから、当然一様なトレーニング処方は成り立ちません。でも結果を出す上で私達トレーナーが最も大切にしなければならないのは、「相手の目標を明確にしてやる気を引き出すこと」です！今回は「相手の目標を明確にしてやる気を引き出す」ための質問方法をより具体的に考えて行きましょう！

例1 「今よりもっとかっこよくなりたい！」と漠然とした思いでパーソナルトレーニングを受けようとしているMさんへの質問を考えてみましょう。

このMさんが結果を出すためには、まずは「ゴールイメージを具体的にすること」が必要です。何故なら、ゴールが明確になっていないと、そこに行くために何をするのか（トレーニングの方法）も明確にならず、当然結果を出す事も出来ないからです。なので、Mさんにはゴールを明確にする事が必要になります。

- 「Mさんが格好良いと思うのはどのような人ですか？」（イメージの具現化）
- 「達成した時、最もしたい事は何ですか？」（イメージの具現化）
- 「何時までに、達成したいと考えていますか？」（期日の明確化）

例2 今のトレーニングに少し嫌気が差し、集中力がなくなってきているHさんへの質問を考えてみましょう。

このHさんへの質問のポイントは、「現状の問題を明確にして更にゴールを思い出させてあげる」ことです。現状の課題だけにフォーカスを当てると出来ていないことにストレスが溜まる場合があるので、現状をふまえながらも最初にゴールを決めたときの気持ちを思い出させてあげる事（リマインド）が必要になります。

- 「今、トレーニングをする上で障害になっているものはありますか？」（現状の明確化）
- 「トレーニングを続ける上で、何が必要ですか？」（現状の明確化）
- 「最初に決めたゴールが達成されたら、どのような気持ちになるでしょうね？」（リマインド）

また、質問は、出来るだけwhyでなくwhat・how・whereを使うほうが良いといわれています。何故なら、WHYで質問すると相手は問い詰められている気になり、前向きな気持ちが生まれにくくなるためです。具体的な例をあげてみましょう…。

△why→何故そのトレーニングは嫌なのですか？
○how→どのようなトレーニングが嫌いですか？
○what→嫌いなトレーニングは何ですか？
○where→そのトレーニングのどこが嫌いですか？

いかがですか？何度も言いますが、質問はクライアントの前向きな行動を引き出すために行うものです。どのように質問すれば相手がよりやる気なるのかを考え、質問のスキルを高めていきましょう！

コーチングの基本を学びたい方は是非このDVDもご参照下さい！ DVDのお申し込み・お問い合わせ
（株）ルネサンス　フィットネス教育研究所　☎03-5600-5331

インストラクター&トレーナーのためのビジネスマインド

フィットネスプレナーの方程式　知る×分かる×できる×続ける＝？

第4回　起業の準備

前回までの内容をまとめます

『起業とは』一般的には会社を設立する事を言います。しかし、この際そんな一般論なんかはどうでも良いのです。起業とは、字の如く『業を起こす事』です。多くのインストラクターやトレーナーは、フリーランス（個人事業主）です。その視点から考えると実態的には、業を起こしているのです。

業を起こすためには、準備が必要です。しかし、多くのインストラクターやトレーナーは、業を起こすための準備を怠ってしまっているのです。

さあ、ここからが本題です。その準備とはどんな事が必要なのか。

大きく分けて２つあります。１つ目は、労働的手段の準備です。そして２つ目は知的手段の準備です。

●肉体的労働手段の準備とは・・・
自分を商品として考え、商品の質を高めるためにスキルアップをしていく事です。

●知的労働手段の準備とは・・・
自分を商品として考えず、様々な生産手段を使いカタチにしていく事です。

※カタチというのは、モノやサービスの事を意味します

この２つは、事業を起動に乗せていくためには、どちらもとても重要な準備です。だからこそ、この２つの準備は同時進行で行っていく必要があります。

ありがちなのは、労働的手段の準備だけに時間と費用を使ってしまう事です。ひとつだけの準備で事業を始めたとしても長く続ける事は非常に困難になっていくでしょう。そのためにも、２つ目の知的手段の準備も必要になってくるのです。

さあ、あなたは『知的手段の準備』と聞いて何を考えますか？

思いついた人は梅村まで連絡下さい。楽しみにしています。

連絡先　⇒　umemura@fit-i.com

Profile 梅村隆

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

ブログ『フィットネスプレナーの日々』
http://www.fit-i.com
※毎日更新・したいなぁ（笑）

株式会社ストロングス所属
西澤 朋子さん

キャリアップの土台は、
初心を忘れず、
常に学ぶ姿勢でいること

株式会社プロジェクト・オン所属
波多野　麻美さん

自分ひとりでは
成長できません。
周りの環境や人に感謝です。

日本メディカルパーソナルサポート協会所属
上田 加奈子さん

医療分野で求められるのは
医師と患者から
信頼されるトレーナー

F・PROGRESS PRESENTS

夢をつかんだあの人の“切り札”とは？

キャリアアップ成功物語 vol.2

もっと活躍するにはどうしたらいいのか。活躍中のトレーナーにその秘訣を聞いた。
出会い、資格、挑戦…。トレーナーが知っておきたい『成功』のヒントがみつかる。

本企画へのお問い合わせ、広告出稿のお申し込みはエフ・プログレスまで　TEL.03-6436-9581　E-meil:info@f-progress.co.jp

F·PROGRESS

Project

波多野 麻美さん
株式会社プロジェクト・オン所属

004

トレーナーの成長に不可欠な経験と勉強の場を求めて

>>>PROFILE
東京健康科学専門学校を卒業後、ティー・コンディションの登録トレーナーを経て、今春プロジェクト・オンに入社。フィットネスクラブでのパーソナル指導を中心に活動中。

入社を機に視野が広がった

専門学校を卒業後、1年間は登録トレーナーとして活動していた波多野さんだが、2年目の今年4月、プロジェクト・オンに入社を決め、社員トレーナーとして再スタートをきった。

トレーナーとして成長するうえで、経験と勉強は不可欠。たった一人で試行錯誤するのとは違い、同じ方向を目指す仲間と切磋琢磨する今の環境は、とても貴重だと話す。

「現在は、フィットネスクラブでパーソナルトレーニングを指導するほか、セミナーのアシスタントなども担当しています。すぐそばで先輩たちの仕事ぶりを目にしながら、たくさん刺激を受け、日々学ばせていただいています」

まだ2年目の波多野さんにとっては、トレーナー同士のつながりが持てるようになったことも大きなメリットだ。

登録トレーナーだった頃は、月に1回行われるミーティングが唯一の情報交換の場だった。それが入社を機に、縦だけでなく横のつながりも増え、トレーナーとして視野が一気に広がったことを実感した。

社会人としても磨かれ

パーソナルトレーナーは、クライアントと信頼関係を築くことも大切な仕事のひとつ。波多野さんの場合、年齢が若く、女性ということもあって、信頼を得る上で苦労することも少なくなかった。

しかし、入社後に受けた研修や現場指導以外の仕事を通して、社会人としても磨かれ、クライアントとも自信を持って接することができるようになったという。

「セミナーなどで、年上の受講生の方々と接することが多くなり、相手を尊重しながら自分の思いを伝えていくにはどうしたらいいか考えることが多くなりました。こうした経験のおかげで、セッションにもいい影響が出はじめています」

波多野さんは現在、上位資格である「ホリスティック・コンディショナー（HC）」の取得を目指して猛勉強中。

「今後、トレーナーとしてもっと成長できたら、トレーナーを目指す後輩に『私についてきて』と胸を張って言えるようになりたい」と夢を語る。

トレーナーとしてのこだわりは、いつも笑顔でいること。

「しんどい時こそ笑顔で、そして周りの環境・仲間に感謝することを心がけています。自分ひとりでは成長できませんから」

■ 募集要項

NPO法人 日本ホリスティックコンディショニング協会
アカデミー＆セミナー情報

ホリスティックコンディショニングとは何か

機能的神経筋コンディショニング（FNC）と機能的関節コンディショニング（FJC）に、さらに機能的メンタル・コンディショニング（FMC）とリカバリー・コンディショニング（回復能力促進、栄養、オーバートレーニングへの対処など）を統合した、ホリスティック（総合的、統合的）な見地からスポーツ運動指導の現場で対処するためのアプローチです。

【基礎から学びたい方、復習・弱点克服をしたい方へ】
●ファンダメンタルセミナー
東京7月20日～／大阪8月～／福岡10月～

【パーソナルトレーナーを目指している方へ】
●フィジカルコンディショニングアカデミー・セミナー
アカデミー（東京）　毎週月～木曜日　随時開始できます。
セミナー　東京7月12日～／大阪9月～／福岡11月～

【より高度な技術を求めている方へ】
●ホリスティックコンディショニングアカデミー・セミナー
アカデミー（東京）　毎週水・金曜日　随時開始できます。
セミナー　東京10月～／大阪10月～／福岡8月～

【美容・エステ分野で有効な技術を学びたい方へ】
●スタイルコンディショニングセミナー
東京8月～／大阪9月～

受講者の声▶M・Nさん（女性）グループエクササイズ（エアロ・ヨガ・ピラティス）指導者
ホリスティックコンディショニングを学んで、今まで疑問に思っていた点や、クラブの会員さんからの質問の答えがクリアになりました。パーソナルの時はもちろん、グループでのトークもうまくなり、個人的な相談にも納得していただけるようになりました。今後、ピラティス、ヨガのレッスンに、ホリスティックコンディショニングの考え方を取り入れていきたいと思っています。

――お問い合せ・お申し込み――
株式会社プロジェクト・オン
〒105-0014 東京都港区芝3丁目3-10　芝園オーシャンビル8F
日本ホリスティックコンディショニング協会 内
TEL.03-5484-7893　http://www.project-on.jp/

フィットネスジョブアクセスNo. N1648Y www.fitnessjob.jp

005 西澤 朋子さん
（株）ストロングス所属

最新情報がキャッチできる恵まれた仕事環境

>>>PROFILE

ワシントン州立大学で運動学を学び、卒業後、パーソナルトレーナーを目指して帰国。2006年3月（株）ストロングスに入社。NSPA認定パーソナルトレーナー

高校卒業後、運動学を学ぶためアメリカの大学に留学。その後の就職活動でストロングスの代表・大川達也氏の存在を知り、門を叩いたのが2年前。

もともと、アメリカでトレーナーとしてのキャリアを積みたかった西澤さんは、日本国内だけでなく、海外とも交流が深いストロングスに注目。入社後は、望み通りの刺激的な仕事環境を得ることに成功した。

「ストロングスが行っている事業を通じて、アメリカのトレーナーやコーチと情報交換をしたり、実際に現地に出向いて指導の様子を見たりと、たいへん勉強と刺激になっています」

普段は、東京・品川の「ザ・プリンスさくらタワー東京」でストロングスが経営する「スロー・スタイル・ジム」のトレーナーを務めるほか、外国人クライアントへの出張パーソナルトレーニング、整形外科医院での運動指導なども担当している。

また、ストロングスが運営するトレーナー資格「NSPA」の講師や、SPARQというアメリカの団体のトレーニング部門のメインスタッフとしても活躍。常に最新の情報を取り入れながら、トレーナーとしてのキャリアを積んでいる。

トレーナーがキャリアアップをする上で大切なことは？と尋ねると、「学ぶ姿勢を常に持つこと」と西澤さん。

「トレーナーになりたいと思いった頃、毎日たくさんの情報を集め、勉強をし、先生やコーチたちと話をしました。そういった『初心』を常に忘れないことが、今後も上を目指していくうえで必要だと思っています。さらに、学ぶ姿勢を忘れずに日々過ごすことも大切。それができれば、自ずとキャリアアップしていけると信じています」

■ 募集要項

数多くのトップアスリート、トップモデルのパーソナルトレーナーを務めてきた「ストロングス」のSLOW-STYLE GYMで働いてみませんか？

●職種 トレーナー（パーソナルトレーナー候補）
●仕事内容 会員への有料パーソナルトレーニング指導　●募集人員 若干名
●応募資格 当社理念に賛同いただける方、トレーニングを実践する方、煙草を吸わない方
●勤務地 ザ・プリンスさくらタワー東京内（東京都港区高輪）、会員制フィットネスクラブ「SLOW−STYLE GYM」
●勤務時間 6:00 ～ 22:30 の間での5時間以上、シフトは3交代制（休日不定休）
●休日 週休2日制、夏季年末年始等
●給与など 経験・資格等を考慮の上、当社規定により決定。（使用期間あり）
●待遇 ユニフォーム貸与、交通費全額支給
●研修制度 採用決定後、当社システムに則った研修を受けていただきます。
●応募方法 お電話かメールでご連絡ください。その際、面接日時をお知らせいたしますので履歴書持参でお越しください。
●その他 店舗マネージャー同時募集中！詳しくは45ページをご覧ください。

――お問い合せ・お申し込み――
株式会社ストロングス
本社総務・経理スタッフ採用係
〒107-0062 東京都港区南青山 7-13-5
TEL：03-5469-3091
URL：http://www.slowstylegym.com/
E-Mail：info@strong-s.com

フィットネスジョブアクセスNo. N1631A www.fitnessjob.jp

006 上田 加奈子さん
日本メディカルパーソナルサポート協会所属

医療の分野で運動が果たす役割を実感

>>>PROFILE

メディカルパーソナルトレーナーとして関西医科大学付属枚方病院健康科学センターに勤務。MPTパーソナルトレーナー、健康運動指導士、心臓リハビリテーション指導士。

病院の先生から「運動をしなさい」と言われたもののどんな運動をしたらいいのかわからない、病気があるから運動をするのがこわい。こうしたリスクを持った人たちの運動をサポートするのが、「メディカルパーソナルトレーナー」という仕事だ。

メディカルパーソナルトレーナーは、治療の一環として運動が必要な人に、安全な運動を提供できる知識と技術を持ったトレーナー。医療とフィットネスをつなぐ橋渡し役として、今注目されている。

上田さんもその一人。現在、MPT（メディカルパーソナルトレーナー）の資格を持ち、関西医科大学健康科学センターで運動指導士として勤務している。

「病院ということもあり、クライアントが『患者さん』である点が一般のトレーニング指導と大きく違うところですね」

トレーナーは、常に患者の心拍数を確認しながら、安全を第一に考え、運動指導を行っていくという。糖尿病の患者であれば、食事の直前に運動をさせてはいけないなど、疾患によって注意しなければならない点がある。だからこそ、それをわかった上で運動指導ができるメディカルパーソナルトレーナーの存在は大きく、クライアントからの信頼もあつい。

MPTパーソナルトレーナーの資格を取得したことで、医療と患者の両方から信頼してもらえることが、何よりうれしいと上田さんは言う。

「医療の現場で運動指導をしたくても、どうしたらいいかわからないという人も多いでしょう。MPTは、そういうトレーナーが知識を深め、活躍の場を得る窓口にもなると思います。今後はフィットネスクラブでもMPTの活躍の場を広げていきたいと考えています」

■ 募集要項

●メディカルパーソナルトレーナー（MPT）資格取得講習会

メディカルパーソナルトレーナーとは
医療機関とフィットネス、医師とトレーナーを結ぶ、正確で安全な運動を提供できるトレーナー資格です。

東京開催 10月25日（土）～全6回
会場：東京医科大学　他
大阪開催 8月2日（土）、～全6回
会場：大阪ハイテクノロジー専門学校

体験会・セミナー
東京開催　9月21日（日）
会場：東京医科大学
大阪開催　7月6日（日）
会場：関西医科大学枚方病院

●メディカルサポートトレーナー（MST）資格取得講習会

メディカルサポートトレーナーとは
栄養指導や保健指導の現場で活躍中の方で、さらに効果的で質の高い運動指導をお考えの方に最適なトレーナー資格です。運動指導経験の少ない方にもおススメです。

東京開催 8月23日（土）～全4回
会場：東京医科大学
大阪開催 7月19日（土）～全4回
会場：大阪ハイテクノロジー専門学校

――お問い合せ・お申し込み――
日本メディカルパーソナルサポート協会
〒530-0002　大阪府大阪市北区曽根崎新地 2-1-21 桜川深川ビル 9 F
TEL.06-6346-0501 www.jamps.jp/
E-mail：info@jamps.jp/

フィットネスジョブアクセスNo. N1650Y www.fitnessjob.jp

Fixed o Condition

フィクスドoコンディション

トレーナーとしての活躍、そして、講師へのステップアップ！

フィクスドoコンディションでは、トレーナーと講師の両立を目指す方を応援いたします。

>>> 保井 智香子

大学卒業後、フィットネスクラブにて4年間勤務。その後パーソナルトレーナーとして活動開始。大学から始めたサッカー経験、管理栄養士の資格を活かし、食事指導・運動指導の両面を武器に活動中。

>>> 江川 博史

病院勤務を経て、フィットネスクラブに勤務。その後、パーソナルトレーナーに転身。運動指導の経験を活かし、NPO法人 JAMPSおよび、フィクスドoコンディション認定講師として活動中。

竹上 智哉

倉 由美

長谷山 留美

塩見 真宏

平岡 幸一

佐野 真二

栗原 弘教

山中 勇

砂川 佳一

平岡 美幸

齋田 優

角張 貴規

バラエティに富んだ講師陣による特別講義

★ 特別講義 陸上編 ★

>>7/21 講師 平岡幸一
『プロスポーツの現場から ～骨盤帯の調整テクニック～』

>>8/23 講師 竹上智哉
『頸部の機能解剖と頸部へのアプローチ』

～フィクスドoコンディションの研修・講習～

陸上パーソナルトレーナーアカデミー（東京・大阪）

随時開催中

★ アカデミー体験会 ★

東京 開催	毎週月・水曜日	9:00 ～ 12:00
	日曜日	10:00 ～ 17:00
大阪 開催	毎週水・金曜日	9:30 ～ 12:30
		18:30 ～ 21:30
	土曜日	10:30 ～ 17:30

※ご参加については事前にご連絡ください。
※アカデミー内容等の詳細は、下記までご連絡ください。詳しい資料をご郵送いたします。

水中パーソナルトレーナー養成（首都圏・関西圏）

★ 水中パーソナル 体験会&特別講義 ★

7/ 10（木）・7/ 11（金） 大阪 開催

・7/10　コスパ塚本　10：00～17：00
・7/11　コスパ上本町　10：00～17：00
開催予定

★ 8・9月開催のスケジュール ★

※日程、会場はホームページをご参照下さい。

JAMPS NPO法人 JAMPS認定の資格です。

クラブへのコーディネート

技術的な接客レベルを高め、お客様に喜んでいただけるトレーナーを育成します。
また、店舗などでの水中・陸上のパーソナル商品の導入からサポートまでの相談や提供もいたします。

メリット

★取得後、活動の場としてフィットネスクラブの各店舗にてパーソナル実施可能。
★現在、活動店舗の数は41店舗、平均活動件数は2050本／月。
★各種、研修会・勉強会を開催しているので、講師を目指す方のスキルアップも可能。

●お問合せ先
有限会社 フィクスドoコンディション（受付時間 平日10：30～19：00）
TEL:06-6346-3128 FAX:06-6346-2269 e-mail:fixed_hp@fixed.co.jp URL:http://www.fixed.co.jp

フィットネスジョブアクセスNo. N1651Y www.fitnessjob.jp

さあ、次の自分へ！

NEXT

2008.July

ビューティー インストラクター 特集

求人 求人情報

養成 養成情報

その他の求人情報も満載！

この特集ページ及び求人情報はホームページ・モバイルからもご覧いただき、応募ができます。

HPでご覧になる方は…

www.fitnessjob.jp へアクセス、または

フィットネスクラブ求人養成 検索

まずはQRコードでお試しください

マイページ登録機能で
業界の最新情報を配信中です

求人 東京・大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N1605A www.fitnessjob.jp

『紀香バディ』『紀香魂』などで紹介されている加圧・ピラティスのスタジオです。

加藤康子

●Studio Body Design・プロデュース●PILATES ACADEMY INTERNATIONAL(PAI) All CERTIFIED インストラクター●CERTIFIED CARDIOLATES インストラクター●加圧トレーニング准統括指導者(港区)●株式会社ソシエ・ワールド ソシエビューティーアドバイザー

★現在、著名人・タレント・モデル・アスリートのトレーニングを手掛けており、その効果が話題となり各メディアからも注目されている。

★美しさの為の「ビューティプログラム」を開発し、多くの有名女優やタレント達がTVや雑誌で紹介しているスタジオボディデザイン。

★ビューティプログラム開発者の加藤康子から直接学べます。

★２００８年、ニューヨークのピラティススタジオPAIと提携し、エクササイズと美容に効果的な方法を開発。

職種名	スタジオスタッフ(店長候補、社員、アルバイト)男女／受付、事務／経理
仕事内容	加圧、ピラティス、ビューティーに関する業務全般
応募資格	同業種経験者(エステ等、美容、エクササイズに興味がある人)歓迎
勤務地	東京(麻布十番、渋谷、自由ヶ丘)大阪(北堀江)
休日	有給休暇、冬期休暇、特別休暇、産休
給与など	①24万円～35万円 ②時給1,200円以上 ※業績賞与年2回
待遇	交通費、社会保険、雇用保険、労働保険、健康診断、エクシブ利用券、加圧トレーナー資格取得費用は全て弊社負担、経験がない方でも安心して資格取得ができます。
応募方法	お電話にてお問い合わせ下さい。

Studio Body Design KAATSU TRAINING®

スタジオ・ボディ・デザイン

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-6-7 F1プラザビル4F
TEL:03-3470-8111 http://www.body-d.com

■渋谷スタジオ 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-15-3 プリメーラ道玄坂324号・327号
■麻布スタジオ 〒106-0045 東京都港区麻布十番1-6-7 F1プラザビル4F
■大阪スタジオ 〒550-0014 大阪府大阪市西区北堀江1-9-15 Oceansビル3F TEL：080-1497-4738
■自由が丘スタジオ 〒152-0035 目黒区自由ヶ丘2-11-5 自由が丘ミドリビル6F

※KAATSU TRAININGのロゴマークは(株)サトウスポーツプラザの登録商標です。 ※加圧トレーニングは(株)サトウスポーツプラザの商標です。

求人 大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N1606A www.fitnessjob.jp

話題のBBBでチャレンジ！

職種名	パーソナルトレーナー
仕事内容	加圧トレーニングを主体としたパーソナルトレーニングです。お客さま一人一人に適したトレーニングを提供することが「パーソナルトレーナー」の仕事内容です。
募集人員	若干名
勤務地	大阪市中央区北浜・大阪市新大阪(7月7日OPEN)・その他
勤務時間	新店舗 9:00～22:00 (シフト制実働8時間)
休日	日・祝(週休2日制)、有給休暇、夏季、年末年始、慶弔休暇
給与など	経験、資格を考慮のうえ、当社規定により優遇(18万円以上) ※試用期間あり インストラクター、トレーナー経験者およびフィットネス関連業務経験者優遇
待遇	昇給年1回、時間外手当 社会保険完備、交通費支給
研修制度	(上限2万5千円まで)
資格など	あり インストラクター、トレーナー経験者およびフィットネス関連業務経験者優遇(研修制度あり)
応募方法	電話連絡の上、履歴書・職務経歴書を採用担当者宛てに御郵送ください。

株式会社メディカルビューティージャパン
〒541-0042 大阪市中央区今橋1丁目8番14号 北浜山口ビル2F 担当:橋本
TEL:06-6201-2122 FAX:06-6201-2123
HP：http://www.f-bbb.com
mail：saiyou@f-bbb.com

業務拡大につき

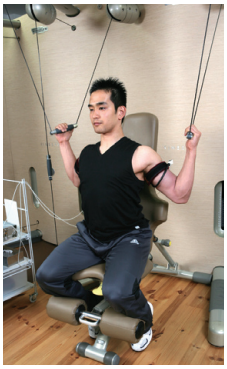
いま大阪で話題のフィットネススタジオBBB！
パーソナルトレーナーを募集中！

PERSONAL FITNESS STUDIO BBB Beauty Body Balance

加圧トレーニングとキネシスを取り入れた新しいお店「BBB」でチャンレジしてみませんか？パーソナルトレーナーとして、「BBB」であなたの可能性を見出してください。

大阪・北浜にオープンしたパーソナルフィットネススタジオ「BBB」は、腕と大腿に特製ベルトをまいて行う「加圧トレーニング」と話題のフィットネスマシン「キネシス」を取り入れて、大変な好評を博しております。完全マンツーマン体制によるパーソナルトレーニングのため、パーソナルトレーナーとしての技量と熱意が、直接お客さまに伝わります。事業拡大に伴い、現在、私たちと共に活躍してくれるスタッフを募集します。

※「BBB」とはBeautyBodyBalanceの略です。



PCPにてパーソナルトレーナー同時募集中です。

PCPは一般の方やプロアスリートなど、様々な方が利用する完全予約制のパーソナルコンディショニングスタジオです。加圧トレーニングを活用しお客さまのニーズに応じた完全オーダーメイドプログラムを提供いたします。

Physical Conditioning Production
フィジカルコンディショニングプロダクション合同会社
〒558-0004 大阪市住吉区長居東3-2-10-B1
TEL：06-6697-7699 FAX：06-6697-7696 担当:栗田・加藤

求人　首都圏・近畿圏・広島圏

フィットネスジョブアクセスNo. N1607A www.fitnessjob.jp

株式会社 東急スポーツオアシス
パーソナルトレーナーオーディション開催!!

TOKYU SPORTS OASIS

1店舗あたりのパーソナルトレーニング売上がフィットネス業界NO.1の
オアシスで活動のチャンスを広げませんか？

■ 新規店舗　秋 OPEN 恵比寿店パーソナルトレーナー募集

日程　7月27日（日）　8月10日（日）in 赤坂店　10：00～18：00　エントリー締切：7/20

■ 広島圏各店舗パーソナルトレーナー募集

日程　7月5日（土）　6日（日）in アルフェ店　10：00～18：00　エントリー締切：6/30

■ 近畿圏各店舗パーソナルトレーナー募集　狭山店・鶴ヶ丘店・茨木店・三宮店で活動できる方優遇

日程　7月15日（火）in 江坂店　16日（水）in 鶴ヶ丘店　10：00～18：00　エントリー締切：7/10

■ 首都圏各店舗パーソナルトレーナー募集　多摩川店・川口店・金町店で活動できる方優遇

日程　7月23日（水）　30日（水）in 本駒込店　10：00～18：00　エントリー締切：7/15

応募資格　CPR の資格を有する方、トレーニング指導歴 1 年以上
報酬・待遇　歩合制の業務委託契約（売上の 80%）
採用方法　面接、筆記試験、実技試験
応募方法　弊社 HP からエントリーください。折り返し連絡いたします。
URL　http://www.sportsoasis.co.jp/co/instructor/index.html

オアシス　パーソナルトレーナー募集　検索

株式会社東急スポーツオアシス
TEL：03-5433-0599　受付時間　10:00～18:00（月～金／祝日除く）
〒154-0023 東京都世田谷区若林 1-18-10　みかみビル 8F

養成　福井

フィットネスジョブアクセスNo. N1634Y www.fitnessjob.jp

北陸福井発

これからはパーソナルの時代☆ 学んでみませんか？

■ フィジカルコンディショニングセミナー
フィジカル・コンディショナー(FC)資格

ベースとなるストレッチ、ストレングス・エクササイズ、エアロビック・エクササイズなど様々な指導能力を含めた基礎となる資格です。ホリスティック・コンディショナーへの基礎資格となります。

日　程　全8日間 土曜日13:00～21:00・日曜日9:30～17:30
6月28日(土)・29日(日)7月26日(土)・27日(日)
8月23日(土)・24日(日)9月27日(土)・28日(日)
受講料　220,750円(ﾃｷｽﾄ購入者は別途3,600円)

■ ホリスティックコンディショニングセミナー
ホリスティック・コンディショナー(HC)資格

機能的神経ー筋への様々なアプローチを行えて、ベーシックな関節コンディショニングによって腰痛、膝痛、肩痛などへの基本テクニックにも対処できるレベル。従来のパーソナルトレーナーや・コンディショニングトレーナーのもう一段階上の資格です。

日　程　全4講座 土曜日13:00～19:00・
日曜日10:00～16:00 11月8日(土)・9日(日)
12月6日(土)・7日(日)
受講料　4講座　一括　50,000円　各1講座　15,000円

会場：(有)パワーリンク　〒910-0015福井県福井市二の宮2丁目28－21

まだまだある！！福井発セミナー
- 7月13日(日)親子体操指導者養成講座～夏編～
- 9月6日・7日　グラビティパーソナル養成講座
- 10月13日・14日・15日　メンタルパートナー養成講座
- 9月23日(祝)　ふくいフィットネスセミナー2008開催決定！！ 乞うご期待

お問い合わせ＆お申込は・・・

特定非営利活動法人
生涯体育学習振興機構 事務局
〒910-0015　福井県福井市二の宮2丁目28-21
TEL/FAX:0776-28-2250 HP：www.e-syotai.or.jp

求人　神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N1638A www.fitnessjob.jp

2008年早春にOPENした 地域最大級の加圧トレーニングジム 大盛況につきスタッフ大募集！

資格取得の全面バックアップで専門性の高い、効果のある最新トレーニングをお客様に提供していきます

2008年早春、今話題の加圧ジムが新規OPEN致しました。施設は百合丘の駅から徒歩1分と、通勤に便利です！資格取得にかかる費用は全面にバックアップ！！より専門的により最新のトレーニングを提供するために会社でサポートします。当社ジムにて最低3ヶ月の実務研修をし、実際に加圧トレーニングの体験・資格取得ができます。是非この機会に加圧トレーニングの資格を取得し、あなたの明るい笑顔でお客様一人ひとりのニーズに合ったトレーニングを提供していきましょう！
指導のみに限らず、【店長候補】、【エリアマネージャー】とキャリアアップもできます。

職種名　■地域最大級の加圧トレーニングジム■インストラクター
仕事内容　健康増進やリハビリ、美容・ダイエット等の目的で利用されているお客様にマシンの使い方やトレーニング法をご案内をします
募集人員　5～10名
勤務地　川崎市麻生区（面接地:小田急線百合丘徒歩1分）
勤務時間　9:30～23:00（実働8時間）※交替制シフト
休日　月7日（シフト制）、夏季・冬季休暇あり
給与など　月給20万円以上（研修期間:月給18万円）※有資格者優遇
待遇　昇給あり、交通費支給、社保完備、制服貸与、業績賞与有、資格取得費用会社負担（全面的にバックアップします！）
研修制度　当社にて実務研修最低3ヶ月間を含み資格取得期間があります。
応募方法　電話やメールにてご応募下さい。後日、こちらからご連絡いたします。

RECREATE（リクリエイト）
〒215-0011 神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-5
C'sビル2F　TEL:044-954-3337
mail：recruit@kaatsu-recreate.com　担当:採用係

求人 東京・神奈川・愛知・福岡

フィットネスジョブアクセスNo. N1608A www.fitnessjob.jp

加圧インストラクター募集！

職種名　加圧インストラクター
仕事内容　加圧トレーニングの指導など
募集人員　数名
応募資格　トレーニングやビューティに興味があり、やる気がある方。身体を動かすのが好きで、トレーニングの勉強をしたい方（未経験者も、丁寧に研修していきます。）
勤務地　名古屋、福岡店、小倉店、東京、神奈川など駅前店舗など
勤務時間　9:00～22:00（シフト制　実働8時間）
休日　週休2日（年末年始、有給休暇あり）
給与など　180,000円～380,000円（能力、経験に応じて優遇）
待遇　交通費全額支給（月額2万3000円以内まで）
研修制度　加圧トレーニングの資格認定講習を社内で行えます。加圧トレーニング資格取得者優遇。
応募方法　メールにて連絡の上、履歴書（写真添付）を当社までお送り下さい。書類選考後、こちらから連絡させていただきます。なお、ご提出いただいた履歴書は返却いたしませんのでご了承ください。

株式会社ジーズニューコンセプト
〒158-0085
東京都世田谷区玉川田園調布1-15-14-401
TEL:03-3722-7571 担当：横山
mail：recruit@gnewc.jp

加圧資格は会社でご負担いたします

加圧インストラクターになりませんか？

Fusion 加圧スタジオ フュージョン Body&Movement

加圧スタジオ情報満載！
ホームページ
http://www.gnewc.jp/shop/

養成コースの案内［加圧インストラクター養成コース］

KAATSU TRAINING

施設内で加圧トレーニング（マスター資格·EX資格·ミニマスター資格）の資格がとれます。
基礎的な知識からわかりやすく指導します。
加圧トレーニングを使ったそれぞれのプログラムを作成します。

※KAATSU　TRAININGのロゴマークは（株）サトウスポーツプラザの登録商標です。
※加圧トレーニング及びは（株）サトウスポーツプラザの商標です。

求人 東京・千葉・埼玉・岡山

フィットネスジョブアクセスNo. N1611A www.fitnessjob.jp

PIU5R HEALTH（ピュウファイブアールヘルス）は、次々に美容・健康アイテムを開発・導入し続ける地域密着型の新しい美健ステーションです。一緒に新しい事業を創り育てて行く仲間を募集しています。

仕事内容　店舗運営全般、インストラクター業務、販促、教育・マネージメント等
複数店舗の統括、ＳＶ業務
雇用形態　①正社員②アルバイト
勤務時間　①実働８時間
②土日勤務可能な方、週3日以上
休日　①月8日（シフト制）、夏季、冬季、有給、慶弔
②アルバイト：曜日は応相談
給与など　①17万円～②時給800円～
＊試用期間あり
＊店舗により異なります。詳細はお問い合わせ下さい。
例）入社1年3か月複数店舗統括インストラクター月給27万円
待遇　交通費支給（月3万円まで）、社会保険完備、制服貸与
研修制度　本社、店舗内にて研修
勤務地　八王子市、三鷹市、松戸市、春日部市、岡山市
資格など　施設マネジメント経験者歓迎、健康運動指導士・パーソナルトレーナー等資格者、グループレッスン経験者歓迎
応募方法　電話連絡後、履歴書（写真貼付）を持参下さい

マシンを使っただけで満足するのではなく、お客さま一人ひとりのコンディションにあわせたカウンセリングをして、より高い運動効果を実感していただく。自分なりにお客さまが飽きないようにオリジナルメニューを組んで差し上げるなど、工夫を重ねて、足しげく店舗に通っていただけるような環境づくりに取り組んでいます。また新規店舗の運営にあたり、マネジメントや人材育成も手掛けています。店舗は小さくコンパクトですが、仕事への取り組み方によって、可能性は大きく広がります。

健康ドリンクで代謝をあげ、バイブレーションマシンに乗ってエクササイズ。その後サウナに入ってデトックス＆リフレッシュ。

PIU 5R HEALTH Health & Diet
RELAX
REFRESH
REPAIR
REFORM
REMOVE

株式会社HEALTHBRAIN（ヘルスブレイン）
〒164-0001　東京都中野区中野4-4-11　中野NKビル7F
TEL:0120-347-122（採用係）平日10:00～19:00　HP：www.piu5r.jp

求人　岐阜・愛知・滋賀・京都

フィットネスジョブアクセスNo. N1614A www.fitnessjob.jp

2008年、3店舗出店！

事業拡大、新規出店に伴いスタッフ募集中

岐阜・愛知で地域に密着したスポーツクラブを展開しています。
会員様の健康を私達と一緒にサポートしていきませんか？

■勤務時間／午前9:00～午後11:30　実働８ｈシフト制　■休日／年間105日　■福利厚生／エクシブリゾート
■待遇／社会保険完備（正社員）、交通費支給、昇給年１回、制服貸与、施設無料利用可
■研修制度／フィットネス基礎研修、フロント研修、管理者研修　■資格など／必須資格はございません。　経験者優遇いたします。

1　①営業担当責任者 ②営業担当者

雇用形態　正社員
募集人員　若干名
給与など　①30万円以上（諸手当込み）
②20万円以上+歩合給（経験者優遇）
勤務地　名古屋市栄

2　①店舗運営マネージャー ②店舗運営スタッフ（スイミング・フィットネスジム） ③パーソナルトレーナー ④受付フロント

雇用形態　①正社員
②正社員・契約社員
③正社員・契約社員
④正社員・契約社員
募集人員　①３名 ②５名 ③④若干名
給与など　①24万5千円以上（経験者優遇）
②③20万円以上（経験者優遇）
④18万円以上（経験者優遇）
勤務地　①②岐阜エリア・名古屋市内・彦根・宇治
※コパン各施設→相談に応じます
③④：名古屋市中区栄

3　デザイナー兼販促担当

雇用形態　正社員・契約社員
募集人員　若干名
給与など　20万円以上（経験者優遇）
勤務地　名古屋市栄または岐阜県多治見市

4　サッカーコーチ

雇用形態　正社員・契約社員
募集人員　若干名
給与など　20万円以上（経験者優遇）
勤務地　岐阜県可児市

■応募方法■当社HPよりエントリーしていただくか、下記連絡先までご連絡下さい。

Grown with sports COPIN コパン スポーツクラブ

株式会社コパン
本社：〒507-0827 岐阜県多治見市平和町4-48-1 TEL：0572-23-9522 FAX：0572-23-8998
営業本部：〒460-0008 名古屋市中区新栄町2-9 スカイアオシスビル12～14F TEL：052-963-0369 FAX：052-963-0373
mail：imagawa@copin.co.jp　URL: http://www.copin.co.jp　管理部人事　今川

求人　東京・神奈川・埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N1630A www.fitnessjob.jp

フィットネス事業拡大につきスタッフ募集

全国110店舗以上のリラクゼーションサロン「リラックス」を運営する（株）OMGがフィットネス事業を拡大します。現在、「少人数制」「地域密着「異業種コラボレーション」等明確なコンセプトのもと展開しているフィットネスクラブ「ra-shi-ku（ラシク）」を中心に新たなコンセプトのクラブも企画、進行中です。
「エクササイズをとおしてお客様にご満足いただく」そういった明確な目標をとおして努力を惜しまない、自己実現できる人の参画をお待ちしております。
今回は自身のキャリア、スキル、やる気を活かし事業の運営、企画、開発に携わる本部スタッフおよび店舗スタッフを募集いたします。

職種名　①本部スタッフ（社員）
②店舗スタッフ・店長候補（社員、アルバイト）
仕事内容　①店舗管理ＳＶ、商品企画開発・エクササイズディレクター、加盟店開発
②フィットネスクラブ内の受付、案内、トレーニング指導。充実した研修制度の為、未経験の方も是非ご応募ください。
給与・待遇　①キャリア、職種等により考慮いたします。まずはお問い合わせください。
②【社員】
8:00～22:00時間内でシフト制
20万以上（経験、前職を考慮し応相談）休日年間105日
社保険完備　交通費全額支給
制服貸与　施設無料利用
【アルバイト】
8:00～22:00時間内でシフト制
時給900円以上（試用期間は850円）昇給あり
交通費は月額１万円まで支給
制服貸与　施設無料利用
応募方法　下記申し込み先まで電話またはメールにてご連絡ください。
担当より詳細をお伝えいたします。
勤務先　本部：東京都渋谷区東3-14-15 MOビル5F（株）OMG本部
店舗：
●ra-shi-ku藤沢店
神奈川県藤沢市鵠沼石上1-10-1 イトーヨーカドー6F
●ra-shi-ku川口弥平店
埼玉県川口市弥平2-8-20
※その他新店舗候補地

（株）OMG ra-shi-ku採用係
〒150-0011　東京都渋谷区東3-14-15 MOビル5F
0120-184-541（平日9:00～18:00）
お問合せ専用アドレス：uchida@relax.ne.jp
HP：http://www.relax.ne.jp

求人　東京

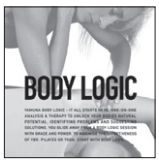
フィットネスジョブアクセスNo. N1642A www.fitnessjob.jp

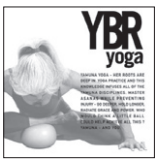
Yamuna Japan

事業拡大に伴い、企画営業／事務局staffを大募集中！！

Yamuna Japanは、セルフケア・メソッド「YAMUNA®」ブランドを展開しています。
この度は、事業拡大に伴い企画営業職、および指導者認定事務局スタッフの募集をいたします。
健康への「想い」と「情熱」を持った方大歓迎！ご応募お待ちしております。

職種名　①企画営業
②事務局運営スタッフ
募集形態　①正社員、契約社員
②契約社員
仕事内容　①事業全体における企画営業、市場開拓。
②事務局での事務業務全般。
募集人員　若干名
勤務時間　①10:30～19:30（実働8時間）
休日　応相談
給与など　①月給：20～30万円
②月給：20～25万円
時給：1,100円～
※経験・能力により考慮します。
待遇　交通費、賞与年１回、社会保険、雇用保険、労働保険など
※社員登用あり
研修制度　あり（業務によりニューヨーク本部出張あり）
勤務地　東京都港区南青山
資格など　①同業種経験者、企画営業経験者歓迎
②PCスキルのある方（ワード・エクセル・パワーポイント）
応募方法　電話連絡の後、履歴書（写真貼付）をご郵送下さい。





グッドスタンディング株式会社／ヤムナジャパン
〒107-0062 東京都港区南青山7-1-7 C-Cube南青山ビル8F
TEL:03-6418-5803 mail：info@yamunabodyrolling.jp
HP:www.yamunabodyrolling.jp 担当：竹原

求人 全国

フィットネスジョブアクセスNo. N1617A www.fitnessjob.jp

JSSが全国でスタッフを大募集！

JSSから北京オリンピック日本代表決定！

種田 恵（JSS長岡）女子100m·200m平泳ぎ　寺内 健（JSS）3メートル板飛び込み

職種名	スイミングインストラクター
仕事内容	プールにおけるスイミングレッスン、選手育成等。
勤務地	関西地区（大阪南地区） 中部地区（名古屋市、磐田市） 関東地区（入間市、いわき市） 北陸地区（高岡市） 新潟地区（新潟市、長岡市）
勤務時間	9:00～23:00の間での交代制勤務（実働8時間） 週休2日
休日	年間休日115日
給与など	経験・能力・実績を考慮の上、当社規定により優遇
待遇	交通費全額支給 社会保険完備 社宅制度あり
応募方法	※正社員への登用制度あり 履歴書及び職務経歴書を下記まで郵送してください。書類審査の上後日連絡いたします。

スイミングインストラクター大募集！

ジェイエスエスは北海道から沖縄までスイミングスクール、フィットネスクラブ、テニススクールを約100施設を運営管理。全国トップレベルのネットワークで質の高い指導サービスを提供しています。

「ＪＳＳの水ヂカラ」で子供たちの「こころの力」を応援してあげませんか？
水泳と子供たちが大好きなスタッフ、選手育成に興味のあるスタッフ大募集！

※今回は契約社員のみの募集でございます。予めご了承ください。

株式会社ジェイエスエス
総務部人事課
〒550-0001 大阪市西区土佐堀1-4-11
金鳥土佐堀ビル9F
TEL:06-6449-6122　担当：久山
mail：jinji@jss-group.co.jp

求人 埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N1639A www.fitnessjob.jp

2008年6月新規オープン！！スタッフ大募集！

ヒューマンスイミングスクールでは、ベビーから成人まで幅広い年齢層を対象とした水泳、体育スクール・アクア・スタジオフィットネスを行っています。

あなたの笑顔を大切にします。
一緒に新店舗で新たな挑戦をしてみませんか？
アルバイトスタッフも活躍中です！
（施設の設備：25m×6コース プール スタジオ完備）http://www.human-swimming.jp

職種名	●アルバイト・パートスタッフ ●スイミングスクール指導 ●契約インストラクター ●親子体操・（ベビー・キッズ）・水中運動
仕事内容	【スイミングスクール】 ベビー・キッズ・ジュニア・成人水泳指導 【体操スクール】 ベビー・キッズ・ジュニア体操指導 【スタジオ・プール】 アクアビクス・エアロビクス・水中体操・健康体操 ※未経験者の方でも一から学ぶことができます。学生スタッフ活躍中！！
募集人員	若干名
勤務地	埼玉県三郷市上彦名232
勤務時間	AM10:00～PM10:00 （土曜日AM9:00～PM9:00） ※曜日・時間応相談
休日	応相談
給与など	社内規定に準じ、経験、能力考慮して優遇いたします
待遇	交通費支給、制服貸与
研修制度	社員研修（基本研修、実務研修）
応募方法	電話連絡後、履歴書（写真貼付）を持参して下さい。

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
mail：infomisato@human-swimming.jp　担当:採用係

求人 東京

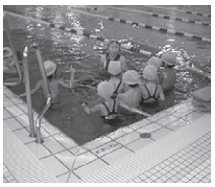
フィットネスジョブアクセスNo. N1629A www.fitnessjob.jp

子ども好き集まれ!! スパ白金スイミングスクール スイミングスタッフ（社員）募集！

地域密着型スイミングスクール「スパ白金」です。ベビーはもちろん大人まで幅広い年齢層を対象として運営しています。「泳ぐ楽しさ」を伝えていきながら、ご自身も成長をしていってください。先輩スタッフがバックアップしますので、指導未経験者でも安心です。

職種名	スイミングスタッフ インストラクター
雇用形態	正社員
募集人員	正社員：2名
仕事内容	スイミングスクール指導 （キッズ、ベビー、マタニティ、成人）・アクアエクササイズ・ライフガード・フロント受付
勤務時間	8:15～22:15 （日曜祝日8:00～20:00） 正社員：シフト制（早番　遅番）
休日	年間公休数100日、有給休暇（初年度10日）、夏季休暇、年末年始、慶弔休暇
待遇	昇給年1回・社会保険完備・ユニフォーム貸与・交通費全額支給・各種手当・施設無料利用可・提携リゾート施設・資格試験受講補助制度・社員旅行
研修制度	業務内容に応じた研修制度あり
資格など	18歳以上(高校生不可) 元気でやる気のある方 未経験歓迎
給与など	正社員：2,220,000円以上（年俸制）（月額185,000円以上） ※試用期間あり
勤務地	東京都港区白金台1-1-18 スパ白金スイミングスクール
応募方法	電話、ＦＡＸ、又は、メールでご連絡の上、履歴書（写真貼付）を持参ください

アルバイトも同時募集中！
詳しくはフィットネスジョブで
スパ白金　検索



イノベックス株式会社
〒108-0074 東京都港区高輪4-8-11-302
mail：char@msi.biglobe.ne.jp　HP：www.spa-shirokane.com
TEL:03-5795-2411　FAX:03-5795-2414　採用担当：岸本

求人 東京・京都

フィットネスジョブアクセスNo. N1640A www.fitnessjob.jp

DIVA SPORTS CLUBが スイミングインストラクター、パーソナルトレーナーを大募集！

募集職種 ①スイミングインストラクター
②チーフ候補
③パーソナルトレーナー（委託契約）
雇用形態 正社員・契約社員
フリー
マネジャー候補
仕事内容 ①スイミングの指導（東京はスクール指導も有）
②会員様への指導、スタッフ管理
③マンツーマンのトレーニング指導
募集人員 若干名
勤務時間 東京9:00〜22:30
京都8:30〜23:00
交替制 実働8時間
休日 月8日（シフト制）夏・冬季、有給、特別休暇
給与など ①￥180,000〜
②￥250,000〜
③委託契約につき応相談
待遇 ［正社員］
昇給年１回、賞与年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。
研修制度 あり
応募方法 履歴書（写貼）、職務経歴書（自由書式）を下記住所までご郵送ください。書類選考後、追ってご連絡いたします。
勤務地 東京都世田谷区
京都市中京区
資格など 健康運動指導士優遇

五光株式会社
〒154-0015 東京都世田谷区桜新町2-10-7 担当：那須
TEL：03-3420-0718 mail: gokoh@estate.ocn.ne.jp

DIVA SPORTS CLUB

会員様の健康をサポートする
スタッフ大募集！

高品位アーバンスポーティング＆リラクゼーションを
コンセプトとした施設で
インストラクターとして指導をお願いします。

求人 群馬・埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N1619A www.fitnessjob.jp

既存店強化のためスタッフ募集！

地域密着型のスポーツクラブとして 長寿大国ニッポンへ健康をプレゼント！！！

株式会社大泉スイミングスクールは、地域の方々に愛され続けてきました。トレーニングからスイミング指導まで一人一人に笑顔で接し、皆様の「健康」を支えています。今回は、会員の皆様を大切にできるスタッフを大募集中です。
あなたが活躍できる場所がここにあります！

職種名 スポーツインストラクター
仕事内容 マシン指導（グループエクササイズ指導）、泳法指導（アクアエクササイズ指導）
募集人員 若干名
応募資格 年齢不問・経験者優遇・当社規定により就業時の染髪者及び喫煙者不可
勤務地 埼玉県川口市・群馬県（太田市・館林市・邑楽郡）
勤務時間 9:00〜22:30（シフト制）
休日 毎週月曜日、夏季・年末年始
給与など 当社規定による
待遇 正社員：昇給年１回・賞与年２回・社会保険完備・交通費（当社規定による）・制服貸与
研修制度 あり
応募方法 履歴書（写真貼付）・職務経歴書をご郵送下さい。

株式会社大泉スイミングスクール
〒373-0821 群馬県太田市下浜田町474-8
TEL:0276-60-1088 FAX:0276-60-1089
mail：office@noma-ss.jp 担当：田島

求人 東京

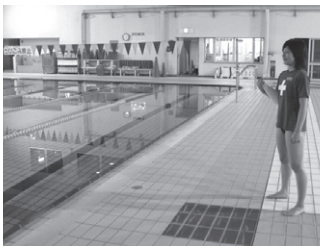
フィットネスジョブアクセスNo. N1609A www.fitnessjob.jp

★駅チカ★週１日からOK★ スポーツと人と接する事が好きな人大歓迎！

仕事を通じて自分も成長してみませんか？

亀戸スポーツセンターは、子供から大人まで
地域に密着型のスポーツセンターです。
あなたも暖かい環境で一緒に働きませんか？

職種名 ジム・スイミングスタッフ（ライフガード）
アルバイト・パート
募集人員 3〜4名
仕事内容 お客様の安全確保やご利用案内、水質管理、館内美化・清掃など
勤務時間 8:30〜22:15（自己申告シフト制）
休日 要相談
給与など 時給800円〜（資格・経験による）
待遇 交通費支給（当社規定による）・制服貸与
研修制度 社内研修制度有
資格など 日本赤十字社水上安全救助員の資格をお持ちの方は、優遇いたします。
応募方法 お電話またはメールからご応募いただけます。



江東区亀戸スポーツセンター
〒136-0071 東京都江東区亀戸8-22-1
TEL:03-5609-8448 mail：k-fujino@topyrec.co.jp 担当：藤野

地域支援事業や高齢者福祉を通じて、社会のためにあなたの力を発揮して下さい！

地域支援事業や高齢者福祉センターのスタッフ募集！

元気な高齢者づくりを進めるための介護予防プログラムを提供し、地域支援事業や高齢者福祉センターの運営を通じて担います。

職種名	高齢者に対する運動指導
仕事内容	地域支援事業や高齢者福祉センター等での、高齢者の介護予防プログラム作成や機能回復訓練の指導
募集人員	若干名
応募資格	健康運動指導士
勤務地	栃木県那須塩原市シニアセンター（栃木県那須塩原市鍋掛1429−34）
勤務時間	8:30〜17:30（休憩1ｈ）
休日	土日祝日
給与など	20万〜25万（経験を考慮）
待遇	社保・労災・雇用保険あり、交通費支給（上限あり）
研修制度	あり
応募方法	電話若しくはメールでご連絡ください。その後、履歴書を連絡先事務所までお送りください。履歴書到着後に面接の日程をご連絡致します。

「いつまでも元気であり続けたい！」というのは、高齢者の一番の願いです。
地域支援事業や高齢者福祉センターでは、健康体操や筋力トレーニングを活用したプログラムから社会参加や生きがい・健康づくりまで含めた介護予防の活動に取り組みます。
高齢者自らが「寝たきりにならない・させない」気持ちを持ち、主体的に参加する取り組みを進めます。労協（労働者協同組合＝ワーカーズコープ）は働く一人ひとりが出資し経営に参加し、自らの労働をつくり出す非営利協同組合です。
スタッフ一人ひとりの想いを形に変えて本当に地域から必要とされる拠点づくりを目指す全国組織です。

全国からのご応募をお待ちしています。
面接時の交通費負担ですが、地域によりご相談に応じます。

http://center.roukyou.gr.jp/

労協センター事業団
東関東事業本部
〒336−0018
埼玉県さいたま市南区南本町2-5-15
M・Mオフィス201号
TEL:048-844-0085　FAX:048-844-0086
mail：hgskntub@roukyou.gr.jp　担当：前田

フィットネス業界専門の転職・就職・資格取得サイト

Fitness Job

フィットネスジョブは、月刊NEXTと連動して、フィットネス業界に特化した転職、就職、養成、資格取得セミナーなどの情報が満載です。PCはもちろん、モバイルからもエントリーが可能です。

モバイルでご覧になる方は…
まずはQRコードでお試しください
今スグ登録！

PC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

メルマガ登録機能で、業界の最新情報を配信中です！

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　E-mail:info@fitnessclub.jp FAX:03-3770-8744 担当：佐々木・藤江

求人 埼玉・栃木・群馬

フィットネスジョブアクセスNo. N1626A www.fitnessjob.jp

公共施設の事業企画部門として高い実績を持つシンコースポーツがインストラクター、現場スタッフを大募集!!

職種名 ①高齢者運動教室指導員、介護予防教室指導員、看護師および健康運動、介護予防事業スタッフ等
②トレーニング指導員、現場責任者
応募資格 健康運動指導士、健康運動実践指導者、看護師は優遇
運動業界関係経験がある方優遇
勤務地 さいたま市、越谷市、白岡町、熊谷市、栃木県下野市、群馬県太田市
勤務時間 ①9:00〜12:00もしくは13:00〜16:00（教室準備を含む）
②9:00〜21:00（シフト制）希望を考慮いたします。
配属業務により上記の時間と異なります。
給与など ①教室メイン指導員 5,000円〜8,000円
教室アシスタント指導員 3,000円〜5,000円
専門スタッフ（看護師・管理栄養士・歯科衛生士）5,000円〜8,000円
②時給800円〜1,200円
現場責任者（正社員）月給17万円〜25万円
※健康運動指導士は900円〜1,300円（教室担当時は別途支給）
※資格・年齢・経験による詳細は面談にて
待遇 交通費支給（社内規定）、残業手当有り
車通勤可
その他 ・研修期間を経て正社員登用有り
・健康運動指導士、健康運動実践指導者、看護師及び体育大学や体育系専門学校卒業者優遇いたします。
応募方法 お電話にてご連絡ください。その後、履歴書を郵送いただき書類審査を行います。後日ご連絡をさせていただきます。（応募に関する機密は守秘し、必要になくなったものは当方で責任をもって削除処理させていただきます）

シンコースポーツ株式会社

〒343-0854 埼玉県越谷市北後谷82
県民健康福祉村ときめき元気館内　担当：大澤
TEL：048-964-7414　mail：saitama@shinko-sports.com

健康運動指導士、健康運動実践指導者、健康運動教室のインストラクター、現場スタッフ大募集！

公共施設の事業企画運営専門会社として高い実績を持つ当社は公共フィットネス施設を運営・管理をし、公共施設のノウハウを活かして様々な健康づくり事業や介護予防事業を各市町村にて力を入れて展開しております。

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N1637A www.fitnessjob.jp

運動指導のプロフェッショナル集団
特定非営利活動法人ヘルスプランニング

運動指導員大募集！！

明るい笑顔で誠心誠意の指導が出来る方を募集しています。
あなたの活躍できる場所がココにあります！

職種名 トレーニング指導員・集団指導の実施・トレーニング室の管理
雇用形態 ①正社員・契約社員
②アルバイト・パート
募集人員 若干名
勤務時間 シフト交代制
8:45〜16:00/15:00〜22:00
休日 非定例日：週当たり2日
給与など ①基本給170,000円〜
②時給1,000円〜
待遇 交通費：社内規定により実費支給　時間外：時給換算　社会保険：厚生年金・健康保険・雇用保険・労災保険
研修制度 あり
応募方法 電話連絡の上、履歴書を郵送、もしくはメールにてエントリーシート（※ホームページ参照）を送付してください。
勤務地 東京都練馬区　練馬区立体育館トレーニング室（谷原・光が丘・上石神井・大泉学園・平和台）
資格など 関係資格保持者（健康運動指導士、体育教員免許など）、または同等の資質、運動指導経験の有する者
仕事内容 ①スポーツ・トレーニング施設の管理・運営
②健康・体力づくりに関する指導・相談及び教室の開催（スポーツクラブの運営）
③運動指導員の育成

特定非営利活動法人ヘルスプランニング

〒177-0041　東京都練馬区石神井町4-6-14
TEL:03-6767-1499 mail：entry@healthplanning-npo.com
URL：www.healthplanning-npo.com　担当：渡辺

求人 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N1616A www.fitnessjob.jp

地域密着型公共スポーツ施設で、■正社員■インストラクターを大募集します！

“身体を動かすのが好き”“人と接するのが好き”それだけでOK！

お子様からお年寄りまで幅広い年齢層のお客様に「身体を動かすことの楽しさ」を伝えてください！　当社は住友不動産グループの一員として、東京・横浜に7店舗を持つ高級フィットネスクラブ「エスフォルタ」を展開。さらに、近年は指定管理者として公共スポーツ施設の運営も受託しています。社員の平均年齢は29歳。年功序列等の古い慣習にとらわれる事なく、20代で責任者・管理職として活躍しています！
フィットネス関連の経験は問いません。先輩スタッフがバックアップしますので、安心してご応募ください。
※今回は、神奈川県綾瀬市の市民スポーツセンターでの募集です。

職種名 インストラクター
仕事内容 スポーツ施設の運営全般に関わるお仕事です。
お客様個人に合わせたトレーニングメニューの作成からマンツーマンでのマシンの使用説明、エアロビクスなどのレッスン等。また受付にてお客様対応、電話対応等、色々な仕事が経験できます！
募集人員 若干名
応募資格 専門学校卒以上、未経験者OK！（異業種からの転職を検討中の方も大歓迎です）、経験者優遇
※トレーナー等の有資格者は優遇いたします
勤務地 [綾瀬市民スポーツセンター] 綾瀬市深谷上3-6-1
勤務時間 8:00〜21:30（シフト制）
休日 週休2日制（シフト制：月7〜10日）・有給・慶弔休暇
給与など 月給20万円以上（住宅手当、家族手当別途支給）
【年収例】440万円／27歳：入社3年目／チーフジムインストラクター
待遇 昇給昇格査定年1回、交通費全額支給、社会保険完備、役職手当、時間外手当、資格取得補助、当社フィットネスクラブ無料利用可
研修制度 OJT、マナー研修、カウンセリング研修、スキルアップ研修
応募方法 履歴書（写真貼付）、職務経歴書を下記までご送付ください。書類選考の上、追ってこちらからご連絡いたします。
※応募書類は返却いたしませんので、ご了承ください。

住友不動産エスフォルタ株式会社

〒163-0220　東京都新宿区西新宿2-6-1　新宿住友ビル20F
TEL：03-5320-3462（受付時間 9:30〜17:30）　担当：企画管理部 赤松
mail: jinji@esforta.co.jp

求人 東京・福岡

フィットネスジョブアクセスNo. N1623A www.fitnessjob.jp

トップアスリートのパーソナル・トレーナーでおなじみ ケビン山崎の運営するトレーニングジム 「トータル・ワークアウト」が男女パーソナル・トレーナー募集

職種名	男女パーソナル・トレーナー
仕事内容	お客さまの「理想のカラダ」も様々です。トータル・ワークアウトは、お客さまのご希望にあわせてきめ細やかなアドバイスをすることのできるパーソナル・トレーナーを募集しています。性別はもちろん問いません。まだ勉強を始めたばかりの方も、「アシスタント」から始まる研修システムで経験をきちんと積み、ステップアップをしていただきます。
募集人員	10名前後
応募資格	未経験者大歓迎 (全ての方々にトレーナー導入研修をおこないますのでご安心ください) 年齢20歳〜28歳まで ※第2新卒者歓迎 ※スポーツとカラダつくりに興味のある方、ウエイトトレーニングに興味のある方、体力に自信のある方、インストラクター経験のある方、歓迎します。
勤務地	東京・福岡
勤務時間	下記時間内にて、予約状況に応じフレックスタイム制 (標準労働時間8時間) (月間総労働時間171〜177時間) 超過勤務手当支給 ■月〜金/6:00〜24:00 ※六本木ヒルズ店、福岡店は7:00〜24:00 ■土/10:00〜20:00 ※福岡店は21:00 ■日・祝/10:00〜18:00 ※福岡店は20:00
給与など	月額25万円(初期導入研修期間1ヶ月は月額15万円) ※その他時間外勤務手当て有り
休日	週休制/シフト制・年末年始・慶弔休暇・有給休暇・育児休暇
待遇	社会保険、雇用保険等完備、交通費全額支給、商品購入割引等
研修制度	パーソナル・トレーナー導入研修、マナー研修、スキルアップトレーニング等
応募方法	求人サイトフィットネジョブよりご応募ください。

[会社説明会随時開催] 詳細は、求人サイト「フィットネスジョブ」をご覧ください。

もっともっとたくさんの人たちを美しく、そして元気にするために。

清原選手をはじめとする一流アスリートや著名人のパーソナル・トレーナーとして活躍するケビン山崎が運営するトレーニングジム「トータル・ワークアウト」。ただ単に体重を落としていくのではなく、効率的で正しいトレーニング方法をお伝えすることから、ライフスタイル改善のアドバイスも行い「美しく痩せたい」、「綺麗なスタイルを得たい」、「たくましくなりたい」、「コンディションをあげたい」、といったお客様の理想に導くお手伝いをするのがパーソナル・トレーナーの役目です。

JSM(ジャパン・スポーツ・マーケティング)株式会社
トータル・ワークアウト事業本部 採用担当係
〒150-0044 東京都渋谷区円山町3-6　Eスペースタワー11階
TEL:03-5784-4491　担当:森田　HP:http://www.totalworkout.jp/

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N1635A www.fitnessjob.jp

スタジオインストラクター オーディション開催

業務拡大につきスタッフ募集!!

フィットネスクラブイチゲキは、「お客様の想いを叶える」ということを理念に掲げています。イチゲキに入会してきたお客様には動機があります。
「ダイエットがしたい」「ダンスがしたい」「汗を流したい」……。
インストラクターの方に求める能力は、「お客様の想いを叶える力」です。
私たちイチゲキは出会いたいと思っています。
お客様の想いを大切にできるインストラクターの方々に……

募集カテゴリー	ラテンダンス、バレエ、カポエラ、ZUMBA、格闘系エクササイズ、ヨガ、オリジナルプログラムなど
募集形態	業務委託
職種	インストラクター
オーディション日程	7月13日(日) 11:00〜 19:00〜 7月18日(金) 14:00〜 18:00〜 ※フィットネスクラブ　イチゲキ(恵比寿)にて
応募方法	履歴書を下記までご郵送ください。 ※全身写真(レッスン着)、バストアップ写真を必ず同封してください。 ※希望オーディション日時、またオリジナルプログラム希望の場合はその詳細をご記入ください。
勤務地	東京都渋谷区東2-16-9 3F　フィットネスクラブ イチゲキ
フロー	応募締め切り:7月9日(水) 1次審査:書類選考(履歴書確認後、随時連絡) 2次審査:実技・面接(オーディション)

IchiGeki Fitness Club
フィットネスクラブ イチゲキ
〒150-0011 東京都渋谷区東2-16-9 3F
TEL:03-5766-5773　HP:www.ichigeki-fitness.com
受付担当:小池

求人 京都

フィットネスジョブアクセスNo. N1624A www.fitnessjob.jp

デイサービス暖団(だんだん) オープニングスタッフ募集!!(京都・一乗寺)

運動器機能向上をサービスの中心とした 介護予防サービスに重点を置いた新しいデイサービスです。

京都西大路に施設開設以来、ご利用者様に好評頂いております。
今回の募集は、2008年10月1日、京都一乗寺に新たにオープンする施設の介護スタッフの募集です。元気で明るい方、一緒にオープニングスタッフとして働いてみませんか！　☆採用予定日9月1日

職種名	介護スタッフ (高齢者スポーツ指導ほか)
募集形態	正社員・パート
仕事内容	デイサービス施設における介護サービスの提供 (運動器機能向上トレーニング指導を中心とした介護サービス全般)
募集人員	若干名
勤務時間	8:00〜17:00(パートは応相談)
休日	正社員:日祝含む週休2日 夏期、年末年始、有休 パート:週2日勤務(応相談)
給与など	正社員:月給17万円〜 パート:時給850円〜
待遇	交通費一部支給、制服貸与、正社員:昇給・賞与・退職金有、社会保険完備
研修制度	オープン前に、京都・西大路暖団での研修あり。
勤務地	デイサービス暖団 (京都・一乗寺) 叡山電鉄「茶山駅」徒歩3分
資格など	健康運動指導士、健康運動実践指導者、ホームヘルパー2級等あれば望ましい。もとよりやる気のある方歓迎です！未経験者も歓迎。
応募方法	履歴書(写真貼付)・職務経歴書をご郵送下さい。

デイサービス 暖団
[村田機械グループ](株)日本シューター
デイサービス暖団内　開設準備室
〒601-8329京都市南区吉祥院清水町1番 担当:上坂
TEL:075-692-2772 mail:ns-jinji@nippon-shooter.co.jp
HP:www.nippon-shooter.co.jp/product/med/dandan

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N1628A www.fitnessjob.jp

東京アメリカンクラブ フィットネス・アテンダント募集中！！

『アジア最高のクラブになること』を目指した
再開発プロジェクトの一環として、
2008年1月より港区高輪に移転しました。
ともに新しい東京アメリカンクラブを築いて下さい。

東京アメリカンクラブは、1928年に設立された伝統ある会員制国際クラブです。

現在のメンバー数は世界54カ国籍、12000名に及び、東洋最大・世界有数のクラブとされています。クラブ内には数種類のレストラン、宴会場、ライブラリー、フィットネスジムなど様々な施設を揃え、ビジネス、レクリエーション、文化交流の場として常に個人・法人メンバーの国際コミュニケーションに貢献してきました。

また国際社会と地域社会とのより良い関係を結ぶパイプ役となり、地域住民と一体となった催しにも参加し、日本と他国の国際交流促進に力を入れてきました。

そして現在、更なるクラブの発展を目指した麻布台の再開発のため、一時的に高輪に移転しています。

再開発は2010年に終了し、麻布台での新たなスタートを切ることになります。

英語を活かして活躍しよう！

募集職種	フィットネス・アテンダント
仕事内容	フィットネスジムの受付、マシンのメンテナンス・クリーニング、マシンの使用方法の説明、エクササイズの補助等。 外国人の利用客が多いため、英語を活かす機会が沢山あります。
募集人員	1名
応募資格	・NSCAを取得していることが望ましいが、その他のパーソナルトレーナー関連資格でも可 ・PCスキル （ワード、エクセル、E-mail） ・日常会話レベルの英語力
勤務地	東京アメリカンクラブ 東京都港区高輪
勤務時間	[時間]6:00～22:30のうちシフト制で8時間/日程度 [曜日]平日のうち2日および土日
休日	週休3日、有給休暇 （勤務6ヶ月経過後より）
給与など	時給1,000～1,300円 （経験による）
待遇	社会保険、制服貸与、評価賞与、昇給、有給休暇（勤務6ヶ月経過後より）、従業員食堂（210円/食）
研修制度	新入職員オリエンテーション、日本語・英語レッスン、ビジネスコミュニケーション等
応募方法	履歴書を送付願います。 書類選考後、通過者には面接を設定いたします。

東京 TOKYO AMERICAN CLUB
東京アメリカンクラブ 〒108-0074 東京都港区高輪4-25-46
TEL:03-4588-0248 mail: jobs@tac-club.org 担当:人事総務本部 小林 亜里紗

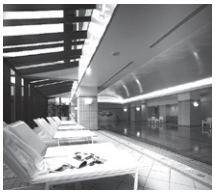
求人 大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N1622A www.fitnessjob.jp

ハイアット・リージェンシー・オーサカ フィットネスクラブアテンダント 募集!!

ホテル内フィットネスクラブ"The City Country Club"では、
「洗練されたサービス」「本物のフィットネス」
「ハイアットタッチのおもてなし」を提供する従業員を募集します。

職種名	フィットネスクラブ アテンダント ①正社員・契約社員 ②パートタイマー・アルバイト
仕事内容	ゲストのレセプション、アテンド、トレーニングジム・スタジオ・プールでの指導、クラブの運営
募集人員	若干名
応募資格	フィットネス関連、スタジオ関連資格保持者優遇
勤務地	ハイアット・リージェンシー・オーサカ内フィットネスクラブ（The City Country Club） ニュートラム線「中ふ頭駅」より徒歩3分
勤務時間	①6:00～23:15のシフト制 1日実働7時間45分 ②応相談
休日	①年間108日、夏期休暇2日・冬期休暇2日
給与など	①経験を考慮のうえ、当社規定により決定します。 ②時給900円（土日祝950円・試用期間中は800円）
待遇	①健保・厚年・雇保・労災加入可、交通費全額支給、制服・ロッカー貸与、食事補助あり、独身寮あり、勤続1年以上で海外ハイアットホテル無料宿泊制度あり、ホテル・レストラン割引制度あり ②勤務状況により健保・厚年・雇保・労災加入可、交通費全額支給、制服・ロッカー貸与、食事補助あり、ホテル・レストラン割引制度あり
研修制度	あり。
応募方法	まずは履歴書（写真貼付）をご送付ください。面接日等追ってご連絡させていただきます。



HYATT REGENCY OSAKA
ハイアット・リージェンシー・オーサカ
〒559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北1-13-11
TEL:06-6614-7870 担当:人事部 FJ係
mail:personnel.osaka@hyatt.com

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N1621A www.fitnessjob.jp

急募！ 虎ノ門近辺のホテル内ヘルスクラブでトレーナーを大募集！

一人一人の"健康"をサポートするお仕事です。
あなたの知識・やる気・笑顔を活かせる場所がココにあります！

■マベリックの考える健康■

多くの人々にとって、人生の夢や生きがいに向かっていきいきとチャレンジしていくためは、"健康であること"がもっとも大切な要素のひとつです。"健康であること"、それは誰のためでもなく、また、誰かに任せることでもなく、自分のからだや心の声に自分自身が気づき、その声に応え、行動することであると考えています。
マベリックでは、運動・栄養・心のそれぞれ専門スタッフとして皆様ひとりひとりに合った健康づくりのお手伝いをしています。
あなたも、その中の専門スタッフとして、力を発揮して下さい。

職種名	ホテル内ヘルスクラブのスポーツトレーナー
仕事内容	ホテル内ヘルスクラブにて、トレーニングの指導ならびに補助
募集人員	若干名
応募資格	体育系の大学・専門学校卒業生歓迎
勤務地	都内ホテル（虎ノ門近辺）
勤務時間	シフト制
休日	シフトにより決定
給与など	時給1,000円～（経験・能力から考慮いたします） ※3ヶ月間は、時給950円
待遇	要相談
研修制度	あり
応募方法	お電話にて連絡の上、履歴書（写真付）送付して下さい。

Maverick 社員の元気は、会社の元気。
株式会社マベリックトランスナショナル
〒102-0083 千代田区麹町3-1 麹町311ビル9F
TEL:03-3222-5256 採用担当まで
mail:metsugi@maverick-group.co.jp

求人 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N1644A www.fitnessjob.jp

**充実のキャリアアップ
サポート制度！
まずはチャレンジ
してみませんか？**

業務拡大につき 加圧トレーナーの登録募集!!

加圧トレーナーの資格がなくても安心して登録いただけます！

職種名	加圧トレーナー（パーソナルトレーナー）
募集形態	派遣
勤務時間	10:00〜22:00の間で拘束9時間、実働8時間
休日	シフトによる
給与など	時給1000円〜1300円（経験などによる）
待遇	交通費支給、社会保険完備、慶弔制度
研修制度	社内研修有り（加圧インストラクター資格取得支援制度有り）
応募方法	電話にてご連絡ください。
勤務地	神奈川、東京
資格など	未経験者歓迎、経験者・資格保有者大歓迎！
仕事内容	加圧器具を使用しての運動指導

**加圧トレーナーの有資格者、
またはこれから加圧トレーナーとして
活躍されたい方のご応募をお待ちしております。
研修制度、資格支援制度もあるので、
加圧トレーナーの資格がなくても
安心して登録していただけます。**

イディアパートナーズは、東京・横浜で実績のある派遣会社です。お仕事探しのプロとグループ会社運営スタジオでの研修があなたのキャリアを強力にサポートします！

左の写真は、派遣先の一例、今春オープンしたばかりのフィットネスクラブです。広々としたスタジオには、トレーニングマシーンをゆったりと設置。派遣されたトレーナーは、初めてトレーニングをする女性〜本格的なレジスタンストレーニングを求める方まで、幅広いニーズにお応えするために揃えられたマシーンを使い、安全かつ、もっとも効率の良いトレーニングを行っています。

このたび、業務拡大につき加圧トレーナーの登録を募集することになりました。加圧トレーナーとして、新たな活躍の場であなたの可能性を見出してみませんか。

株式会社イディアパートナーズ
〒220-6221 神奈川県横浜市西区みなとみらい2-3-5　クィーンズタワーC-21F
TEL：0120-86-9002／045-222-3505　mail: info-partners@ikedagrp.co.jp　担当：田辺

求人 神奈川・栃木

フィットネスジョブアクセスNo. N1618A www.fitnessjob.jp

ゴールドジム(FC)
株式会社スポーツプロジェクト
ジムトレーナー・スイミングコーチ募集 !!

あなたの活躍できる場所が
ココにあります。

株式会社スポーツプロジェクトはゴールドジムのフランチャイズ展開をしています。
世界650店舗以上、300万人を超えるメンバーが利用する、世界最大級のフィットネスクラブチェーンであなたの可能性を試してみませんか！

職種名	①ジムトレーナー ②スイミングコーチ ③フロント
仕事内容	①ジムでのトレーニング指導及びトレーニング補助 ②スイミング指導 ③フロント業務
勤務地	●ゴールドジム 横浜馬車道（本館・別館） ●ゴールドジム横須賀 ●ゴールドジム スパレア宇都宮 ●ゴールドジム スパレア足利
勤務時間	8:30〜23:30　シフト制
給与など	当社規定による
待遇	交通費支給、制服貸与、施設利用自由、従業員割引
研修制度	正社員：昇給年1回、賞与年2回、社保完備、有給有り
応募方法	お気軽に電話連絡またはメールで問い合わせ下さい。

株式会社スポーツプロジェクト
〒231-0007　神奈川県横浜市中区弁天通4-67-1
TEL:045-633-3711 mail：jinji@sportsproject.jp
URL：www.goldsgym-sp.jp/　担当：金山

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N1627A www.fitnessjob.jp

西武フィットネスクラブ スタッフ
および
インストラクター募集!!

**同時募集
フィットネストレーナー（ジム・スイミング）フロントスタッフ**

職種名	スタジオ・アクアビクスインストラクター
応募資格	指導経験者（平成20年10月より勤務可能な方）
勤務地	ビッグボックス高田馬場 西武フィットネスクラブ（西武新宿線・JR山手線・東西線・高田馬場駅） 西武鷺ノ宮フィットネスクラブ（西武新宿線 鷺ノ宮駅）
待遇	当社規定による（経験・指導力考慮、交通費含む）
対象および面接日時	エアロビクス・ヨーガ系・格闘技系エクササイズ・ラテン・ダンス系インストラクター対象 平成20年7月26日（土）・27日（日）・8月2日（土）・3日（日）17:30〜 アクアビクスインストラクター対象 平成20年7月27日（日）・8月3日（日）16:30〜
面接内容	リード・面接
面接会場	西武鷺ノ宮フィットネスクラブ
応募方法	電話連絡後、履歴書（写真貼付）郵送 ※履歴書の返却・返送は致しません。
履歴書記入事項	①指導可能プログラム ②出身養成コース名 ③指導歴 ④志望動機 オーディション日前日必着

西武鷺ノ宮フィットネスクラブ
〒165-0035 東京都中野区白鷺1-28
TEL.（03）3330-2131　担当：石本
受付時間／平日 10:30〜21:00（火曜日定休）、土・日・祝日 10:30〜18:00

求人 全国

フィットネスジョブアクセスNo. N2245A www.fitnessjob.jp

ヘルスコンサルティングは フィットネス業界の転職・派遣サポート企業です。

「自分に合った会社への就職を斡旋して欲しい」「こんなクラブで契約社員として働きたい」「この時間帯だけインストラクターとして働きたい」といったあなたの希望がかなうかもしれません。

＜派遣社員として働きたい＞

当社に登録した後、希望する企業の紹介を受け、派遣スタッフとして働くことができます。その後、正社員になる道もあります。

＜就職先を紹介して欲しい＞

面接の後、当社があなたに代わって就職の交渉を行います。

＜フリーのインストラクター・トレーナーとして働きたい＞

当社に登録した後、希望するクラブのレッスンの紹介を受け、インストラクターとして働くことができます。

□詳細のご案内とエントリー登録

http://www.hc-i.com

＊当社はフィットネスジョブと提携しています。フィットネスジョブ（http://www.fitnessjob.jp）からもエントリーできます。

生きがいと感動を共有する企業 HEALTH CONSULTING

フィットネス業界専門の派遣・紹介サポート企業

ヘルスコンサルティング株式会社 HEALTH CONSULTING INC.

〒134-0085 東京都江戸川区中葛西２－17－８　TEL.03-3877-7708

厚生労働省一般労働者派遣事業所許可番号　般13-13-0061　厚生労働省民営職業紹介事業所許可番号13-13-ュ-0062

認可番号

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N1631A www.fitnessjob.jp

株式会社ストロングス SLOW-STYLE GYMのスタッフ募集!

数多くのトップアスリート、トップモデルのパーソナルトレーナーを務めてきた「ストロングス」のスタッフと一緒に、「一人一人のお客様に親身なトレーニングサービスを行う」SLOW-STYLE GYMで働いてみませんか？

職種名	①店舗マネージャー ②パーソナルトレーナー ③ジムインストラクター
募集形態	①②正社員（試用期間あり） ③アルバイト
仕事内容	①施設運営全般のリーダーとして収支、人材、会員管理など幅広く業務に関わる。また、トレーナー出身者としてトレーニング指導を続けたい方を優先します。 ②会員への有料パーソナルトレーニングの指導 ③会員、およびホテルゲストへのトレーニングサポート
募集人員	①1名②若干名③3名
勤務時間	6:00～22:30の間で ①シフト制②5時間以上 ③5～8時間の勤務 ※シフトは早番・中番・遅番の交代制
休日	①不定休②週休2日制
給与など	①月給35万円～ ②経験・資格などを考慮のうえ、当社規定により決定しま ③時給900円～
待遇	ユニフォーム貸与、交通費全額支給①②は社保加入
研修制度	採用決定後、当社システムに則った研修を受けていただきます。
応募方法	お電話か、求人サイトフィットネスジョブよりご応募ください。面接日をご連絡いたしますので、履歴書をご持参ください。
勤務地	ザ・プリンスさくらタワー東京（東京都港区）内、会員制フィットネスクラブ『SLOW-STYLE GYM』
資格など	①フィットネスクラブでの勤務経験 ②トレーニングを実践する方・タバコをすわない方 ③週3回以上勤務できる方

SLOW-STYLE GYM produced by STRONG-S

※パーソナルトレーナーの情報については P31もご覧ください。

株式会社ストロングス
SSGスタッフ採用係
〒107-0062 東京都港区南青山7-13-5
TEL:03-5469-3091 mail：info@strong-s.com
HP:www.slowstylegym.com/

求人 東京・神奈川・千葉・埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N1610A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナチーム NERVE

パーソナルトレーナー募集

業務拡大につき、関東エリアにて業務委託（パートナーシップ）として、パーソナルトレーナーを募集します !!

■ 大手フィットネスクラブ、弊社パーソナルトレーニングルーム等で活躍してくれる方！
■ 多くの方に運動する楽しみを伝えたい方！

弊社はホスピタリティを重視し、お客様に心地よい空間を提供できるパーソナルトレーニングに努めています。**業務委託（パートナーシップ）の方がキャリアアップできる万全のサポートを致します！**

《職種名》 パーソナルトレーナー
《仕事内容》 パーソナルトレーニング
《勤務地》 東京（渋谷区、港区、品川区、町田市、多摩市、西東京、中央区）／神奈川／千葉／埼玉（春日部）
《募集人員》 10名程度
《給与など》 完全出来高制
《応募方法》 e-mail、または郵送にて履歴書等をお送りください。

ANEW PLANNING NERVE

株式会社 ANEWPLANNING《担当：小嶋》
〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-29-3 804
TEL03-6426-7218　info@anew-p.com
http://www.anew-p.com/

求人 東京・埼玉・神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N1620A www.fitnessjob.jp

フィットネス＆スパ　ヴィラックス全店
トレーナー・フロントスタッフ・プールインストラクター大募集！
元気でやる気のある方を大募集しております。

◎募集職種　①トレーナー（マシン・エクササイズ指導／クラブ内での接客）　②フロントスタッフ（フロントでの案内・接客など）
③プールインストラクター（金沢文庫店のみ、プールでの水泳指導・エクササイズ指導及び監視）　※①②未経験者歓迎 ※経験者・有資格者は優遇致します。

◎募集形態　正社員（試用期間あり）　◎募集人員　①②③各１０名以上　◎勤務地　都内　さいたま市　横浜市

◎勤務時間　７：００～２３：１５までのシフト制（実勤７.５h　週休２日）※店舗により営業時間が異なります。

◎給与　２０万～６０万円　キャリア・能力により決定します。　※プール指導経験者・有資格者の方は特に優遇致します。

◎待遇　昇給年１回　交通費全額支給　各種社会保険　制服貸与　各種研修制度

◎応募資格　お客様へのサービスを心からできる方　タバコを吸わない方

ヴィラックスは全店舗、駅の近くでアクセス良好。　首都圏５店舗のネットワーク。　お客様への細やかなサービスと洗練された空間を提供しております。

VILAX Figour&Relax FITNESS & SPA

株式会社Westコーポレーション
〒140-0002
東京都品川区東品川2-2-4天王洲ファーストタワー24F
TEL03-5769-0010「フィットネス事業部　採用係」　担当／濱野・高橋

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N1615A www.fitnessjob.jp

広尾倶楽部　ＮＥＷスタッフ募集！！
「本物の健康を考えた清潔なクラブ」広尾倶楽部
“本物の健康”を共に考え、提供していく仲間を募集します。

職種名　①インストラクター②フロント③営業

仕事内容　①マシンジム指導やプール監視の他、各種レッスンも社員インストラクターが担当しています。会員の皆様ひとりひとりにあったトレーニングメニューの作成やサポート、ペアストレッチ、また得意分野のレッスン企画・実施等、あなたの経験を存分に活かしてください。
②フロントでの受付業務の他、メンバーズサロン（ラウンジ）でのおもてなしも担当。あたたかい笑顔と心のこもった挨拶でお客様をお迎えしています。居心地の良い空間と会話で、お客様の心の健康をサポートしてください。
③新規会員の募集だけでなく、既存会員の諸手続き対応や法人会員の窓口担当者を訪問しコミュニケーションを計るなど、お客様と接するお仕事です。ノルマはありません。あなたの経験を存分に活かして下さい。

募集人員　若干名

応募資格　①インストラクター経験者（各種レッスンも担当できる方歓迎）
②パソコン操作ができる方・簡単な日常英会話ができる方歓迎
③同業種、サービス業界の経験者歓迎。ワード・エクセルが出来ること。

雇用形態　①正社員

勤務時間　①9:30～22:00（土日祝日は8:30～21:00）
②9:30～22:15（土日祝日は8:30～21:15）
③9:30～20:00（土日祝日は8:30～20:00）
※全てシフト制・実働7.5時間

休日　年間休日117日（ローテーションによる週休2日制）・年次有給休暇（初年度10日）・夏季休暇3日・慶弔休暇

給与など　経験・能力などを考慮のうえ、当社規定に準ずる
※3ヶ月の契約社員期間（試用期間）満了後、正社員登用有。
試用期間中：時給1,100～1,700円

待遇　社会保険完備、交通費全額支給、制服貸与、施設利用無料！！
社員登用後：昇給1回、賞与2回、住宅手当・食事手当有り！
①技能手当有（経験能力による）

研修制度　社内独自研修制度があります。
社内導入研修、OJT研修など。

応募方法　写真付履歴書・職務経歴書を担当あてご郵送ください。

磯野不動産株式会社
〒150-0012東京都渋谷区広尾5-6-6広尾プラザ4F
TEL:03-3444-8822　FAX:03-3444-2255　担当：総務部 清水

フィットネスオンラインによる

3つのケイタイサービスが揃いました。
クラブ探し、お仕事探し、欲しいもの探しが便利にできて嬉しい！

Service 1　全国のフィットネスクラブ検索　フィットネスオンライン Mobile
Service 2　お仕事探し＆エントリー　フィットネスジョブ Mobile
Service 3　空いた時間にショッピング　フィットネス市場 Mobile

フィットネスオンライン　検索
フィットネスジョブ　検索
フィットネス市場　検索

もちろんPCサイトもますます充実！　便利に検索！

求人　東京

フィットネスジョブアクセスNo. N1646A www.fitnessjob.jp

東京YMCA東陽町ウエルネスセンター スタッフ緊急募集！ 即戦力になる方

―― 運動が好きな方
―― 人と接する事が好きな方
―― 自分で企画立案実施できる方 など
熱意のある方私たちと一緒に働きませんか

YMCAは1880年に設立され青少年の体育プログラムを提供してきました。
今日、総合スポーツクラブとして様々な年齢の方々への運動プログラムを提供しています。
未就園児から高齢者までが通うスポーツクラブのスタッフとして働いてくれる方をお待ちしています。

1 スタジオ、ジムチーフ候補・水泳指導（契約社員）

募集職種　スタジオ、ジムチーフ候補・水泳指導
雇用形態　契約社員
仕事内容　総合職として様々なプログラムを担当していただきますが、専門的な知識を十分に活用し働いて頂きたいと思います。水泳指導（幼児～大人まで）　スタジオ、ジムチーフ候補（プログラムの指導及びスケジュールの企画、作成、アレンジ）など
募集人員　若干名（1年契約・最長3年）
勤務時間　1日8h（休憩1h含）
勤務はシフト制
日曜祝日の勤務あり
休　　日　年間120日
給与など　経験・資格などを考慮の上、当財団規定により決定いたします（試用期間有り）
＊チーフ候補モデルケース入職8年目年収344万円／月額￥287,000（賞与。契約満了金含）
待　　遇　賞与年2回（2007実績3.5ヶ月）
契約満了金￥80,000
社会保険有、交通費（規定により支給）ユニホーム貸与有り
資格など　スポーツクラブ勤務経験者・健康運動指導士など有資格者及び経験者優遇、30歳位まで
勤務地　東京ＹＭＣＡ東陽町ウエルネスセンター（東西線東陽町駅下車4分）
応募方法　履歴書（写真貼付）職務経歴書を同封の上、連絡先に郵送。採用試験詳細は後日ご連絡いたします。

2 水泳指導・マシン指導・幼児小学生体操指導・プールガードフロント業務・事務作業

募集職種　スタジオインストラクター
スイミングインストラクター、マシンスタッフ、プールガード、幼児小学生体操、フロントスタッフ、事務作業
雇用形態　フリー、アルバイト・パート
仕事内容　スタジオレッスン、スイミングレッスン（大人、子供）、マシン指導（大人）、プールガード、幼児小学生体操指導、フロント接客、入金、電話対応、PCデータ入力等の事務作業
募集人員　4～5名程度
勤務時間　8:30～22:30シフト制
1日8h（休憩1h）・1日4hから可。
各レッスンは担当の時間のみ。
休　　日　応相談
給与など　スタジオ￥3,000～￥6,000/
スイミングレッスン￥1,000～￥3,500/
マシン￥950（研修時￥900）～￥1,200/
プールガード￥950(研修時￥900）～1,400(日本赤十字社認定救急法所得者は時給￥50アップ/
体操指導￥1,000～￥3,500/
フロント・事務作業￥950（研修時￥900）～￥1,200
待　　遇　交通費1日上限￥1,000
資格など　経験者優遇、30歳くらいまで
勤務地　東京ＹＭＣＡ東陽町ウエルネスセンター（東西線東陽町駅下車4分）
応募方法　求人サイト「フィットネスジョブ」よりご応募ください。後日ご連絡いたします。

東京YMCA東陽町ウエルネスセンター　〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-20
HP: http://tokyo.ymca.or.jp/wellness/toyocho/　TEL：03-3615-5566　FAX：03-3615-5586　①契約社員採用担当②アルバイト採用担当

求人　全国

フィットネスジョブアクセスNo. N1643A www.fitnessjob.jp

ゲオフィットネス＆ビッグバンスポーツクラブ スタジオオーディション開催！！

オーディション随時開催中です。
開催日程などは、各店舗にお問い合わせください。

	地区	店舗		TEL	担当
関東地区	東京都	ゲオフィットネス	神田店	03-3252-6041	板垣
		ビッグバンスポーツクラブ	町田店	042-724-5445	岩佐
	千葉県	ビッグバンスポーツクラブ	旭店	0479-63-5477（旭店）	増田・林
		ビッグバンスポーツクラブ	銚子店		
	埼玉県	ビッグバンスポーツクラブ	新所沢店	04-2920-0311	鈴木
	神奈川県	ダイドースポーツクラブ	小田原店	0465-47-4715	中谷
九州地区	福岡県	ゲオフィットネス	小倉南店	093-513-7800（小倉店）	田淵
		ビッグバンスポーツクラブ	小倉店		
	京都府	ゲオフィットネス	福知山店	0773-20-1251	神谷
東北地区	青森県	ゲオフィットネス	青森浜田店	017-762-3581	竹縄
	秋田県	ゲオフィットネス	秋田広面店	018-884-0136	一坂
	福島県	ビッグバンスポーツクラブ	郡山店	024-944-2011	荒井
東海地区	三重県	ゲオフィットネス	津店	059-238-5525	背戸
		ゲオフィットネス	桑名店	0594-33-1071	和田
	静岡県	ゲオフィットネス	富士店	0545-55-2055	須之内
	岐阜県	ゲオフィットネス	可児店	0574-60-3276	高橋

内　　容　エアロビクス・ステップ・ヨガ・ピラティス・バレエ・格闘技系・カルチャー系・アクアビクス・オリジナルレッスンなど
実技（レッスン前トークと5分程度のメインパート）・面接
※音源（CD・カセット）はご準備ください。
レッスンフィー　当社規定により決定・交通費別途支給
応募方法等　開催日等、各施設の担当者まで、お電話または求人サイト「フィットネスジョブ」よりご連絡ください。
詳細をお知らせいたします。

株式会社ゲオフィットネス
※2008年4月1日より社名が変わりました。
〒486-0904　愛知県春日井市宮町1-1-1
TEL:0568-33-3770　HP: www.geofitness.jp

求人　東京

フィットネスジョブアクセスNo. N1633A www.fitnessjob.jp

フィットネスエクスプレス サーティーサーティー立石 元気でやる気のあるスタッフ大募集!!

下町の人情味あふれる店舗で一緒に働きましょう!!

最新のウェイト式サーキットトレーニングジムで「楽しく」「効果的な」トレーニングを提供しているサーキットトレーニングジムです。サーキット以外のプログラムレッスンやカーディオマシンも各種揃え、ゲルマニウム温浴やデトックスなどの設備も整えた施設ですので、スタッフ自身が毎日楽しく仕事ができるお店です。是非、貴方のやる気を活かしてください!!

職種名　店舗スタッフ
インストラクター
募集形態　アルバイト・パート
仕事内容　マシンジム指導、グループエクササイズ指導、簡単なフロント業務
募集人員　若干名
勤務時間　シフト制
（営業時間：月～土 10:00～22:00
日・祝日 10:00～19:00）
休　　日　木曜日
給与など　時給　850円以上
（研修期間：800円）
待　　遇　施設利用無料、交通費支給、制服貸与
研修制度　フロント研修、トレーナー研修、各種プログラム研修　他
資格など　18歳以上（高校生不可）
元気でやる気のある方
応募方法　電話でOK!
（勤務時間などの希望を確認後、履歴書持参で面接）

株式会社ビュート・セイン
〒124-0013　東京都葛飾区東立石4-49-3
TEL: 03-5671-3345 mail : kmasubuchi@fex3030.jp
URL：http://www.fex3030.jp/tateishi/　担当：増淵

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N1625A www.fitnessjob.jp

トレーニングエリアレンタルシステムのご提案 Curaraのスタジオをおつかいください

個人でレッスンの時間を持ちたい、でも場所が無い！！
そんなお悩みを抱えているトレーナー・インストラクターの方に
日本橋の女性専用スタジオ「Curara」が、トレーニングエリアをお貸しします！！
月会費4,500円、その他使用料だけで、施設を自由にお使いいただけます。
シャワー等の設備も万全です。

施設・使用料（1時間）
●Partially Studio【スタジオ】 1,400円
●Training Room【トレーニングルーム】 1,500円（マシンあり）
●ON the Bed【ベッド】 1,300円
※その他詳細はお問い合わせください。

8月31日まで レンタル 月会費無料 キャンペーン 実施中！！

Curara Fitness & Relaxation for Women

株式会社ウェルファス
〒103-0027 東京都中央区日本橋1-7-9
ダヴィンチ日本橋179 B1F 担当：郷間
TEL：03-6807-8860 HP：www.curara.jp

求人 東京・神奈川・大阪 フィットネスジョブアクセスNo. N1612A www.fitnessjob.jp

ピラティスインストラクター大募集!!

Body Arts and Science International,Pilates Stle,YO-GAN Studio
インストラクター同時募集中！

①BASI ②Pilates Style ③YO-GAN Studio江坂店（Pilates Style）

職種名 ①インストラクター、インストラクターアシスタント、研修生
②ピラティスインストラクター
③ピラティス、ヨガ、フラ、ベリーインストラクター
仕事内容 ①本格的なピラティスの指導
②マットグループレッスン、マシーンピラティスレッスン
③グループレッスン、プライベートレッスン
勤務地 ①中目黒、銀座、新宿、下北沢、六本木、学芸大学など都内各所
②吉祥寺、溝の口、西葛西
③大阪府YO-GAN Studio江坂店（Pilates Style）
勤務時間 AM10:00～PM10:00のシフト制
休日 シフト制
給与など 経験により応相談

BASI Japan本部／Pilates Style TEL:03-5722-4161
HP:www.fitnessclub.jp

求人 神奈川 フィットネスジョブアクセスNo. N1645A www.fitnessjob.jp

湘南とつかYMCAウエルネススポーツクラブ オーディション開催！

オーディション内容 エアロ・ヨガ・ピラティス・アクアエクササイズ・スピードアクア
資格 運動指導経験者、初心者・高齢者とのコミュニケーションスキルの優れている方
勤務先 湘南とつかYMCAウエルネススポーツクラブ・その他
応募方法 まずはお電話ください。ご希望の日程と調整後、オーディションを実施させていただきます。

YMCA

湘南とつかYMCAウエルネススポーツクラブ
〒244-0816 神奈川県横浜市戸塚区上倉田町769-24
TEL：045-864-4768 担当：吉永・向田
HP: http://www.yokohamaymca.org/branch/ymca_totuka.html

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N1613A www.fitnessjob.jp

御徒町から徒歩３分。
30分サーキットトレーニング・スタジオとマッサージ等のコンパクトな複合施設！

元気でやる気のあるスタッフ大募集!!

職種名 トレーナー・幹部候補（店長）フィットネスクラブ全般（店舗運営管理業務・トレーナー業務・スタジオ業務・マッサージ業務）
仕事内容 『コンビニフィットネス御徒町』
東京都台東区台東3-39-4
月～金曜／11:30～21:00
土曜／11:30～18:00
※早番・中番・遅番のシフト制
募集人員 日曜・祝祭日・、土曜隔週、年末年始など
①幹部候補／月給250,000円～
②社員スタッフ／月給175,000円～
③アルバイト／時給800円～
雇用形態 有り
勤務地 下記連絡先へお気軽に電話下さい。

株式会社プロフィットジャパン コンビニフィットネス御徒町
〒110-0016 東京都台東区台東3-39-4
TEL:03-5688-5978 担当：山野井

NEXTの求人情報は
モバイルも充実！

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

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N1632A www.fitnessjob.jp

(FC)コナミスポーツクラブ船堀 スタジオインストラクター募集！

９月のプログラム改変に伴いスタジオインストラクター
（エアロ・ヨガ・ピラティス・ダンス系etc.）を募集しております。
エアロビクスインストラクターは特に大歓迎です！

仕事内容 スタジオインストラクター
レッスンフィー 4,000円～／1時間 詳細はお問い合わせください。
※交通費別途支給

株式会社ヨウコウ（FC）コナミスポーツクラブ船堀
〒134-0091東京都江戸川区船堀3-5-7 TOKIビル4F
TEL：03-5605-5311 FAX：03-5605-5313
mail:funaborimachine@bd.wakwak.com 担当：木村幸介
HP：www.sportsclub.edogawa.tokyo.jp

求人 埼玉 フィットネスジョブアクセスNo. N1641A www.fitnessjob.jp

スイミングスクール ルネサンス吉川 スタッフ募集

職種名 ①フロントスタッフ
②スイミングスタッフ
仕事内容 ①受付業務
②水泳指導・プール監視
募集形態 フリー、アルバイト・パート
勤務時間 10:00～21:00
休日 月末 29・30・31
給与など ①フロント時給 800円～
②スイミングコーチ時給
（水泳指導）1,040円～
（プール監視）800円
待遇 交通費完全支給、ユニフォーム貸与、施設利用可
応募方法 お気軽に電話連絡の上、履歴書（写真貼付）持参ください

スイミングクラブ ルネサンス吉川
〒342-0055 埼玉県 吉川市吉川1445 TEL：048-983-0450
mail：fujimoto_yuuki@s-renaissance.co.jp HP: www.s-re.jp/
担当：古川・藤本

フィットネスジョブアクセスNo.およびキーワード検索はNEXTモバイルでもご利用いただけます。
NEXTモバイルはP.33のQRコードから、または空メールをm@fitnessclub.jpまでお送りください。

ルネサンスキャリアデザインシステム

RENAISSANCE Career Design System

ずっと、第一線で活躍できるインストラクター・トレーナー　「ルネサンス」は、そんなあなたを応援しています。

Career PLUS キャリアプラス	インストラクションの幅を広げられるように、多彩な「養成コース」、「マスタースクール」を展開
Career PLUS キャリアアップ	さらなる能力向上のために、多種多様なセミナーやワークショップを開催！
Career PLUS キャリアサポート	ルネサンスと契約すると全国のルネサンスで安心して働いて頂けます！

Polestar Pilates イントロダクションセミナー

日　時　2008年7/19(土)　10:00～13:00
定　員　30名　　会　場　㈱ルネサンス本社(両国)
受講料　5,250円　　講　師　Polestar Pilates エデュケーター　青野理佳

ピラティス

ポールスタービラティスメンター(アシスタント講師)が丁寧にサポートします！

ポールスタービラティスインストラクター養成コース

「Polestar Pilates」とは・・・科学的データに基づき、解剖学・生理学・生体力学・整形外科・スポーツ医学・運動科学など、科学的調査結果を統合したプログラムです。
このPolestar Pilatesは、すでに世界各国の医療施設やフィットネス業界で幅広く提供され、高い評価を得ています。

マットコース 第11期

日　時　2008年8/16(土)、17(日)、9/20(土)、21(日)、10/18(土)、19(日)
認定試験：2009年1/19(月)
各日9:00～19:00
定　員　20名
会　場　㈱ルネサンス本社(両国)
受講料　304,500円
(テキスト・認定試験代込/分割可)
講　師　Polestar Pilates エデュケーター
Dawnna Waybume他　※通訳付

ヨガインストラクター養成コース

セレクション
日　時　7/19(土)19:00～21:00　　会　場　Demiルネサンス渋谷
受講料　3,150円

養成コース in 東京 第5期
日　時　8/1(金)、2(土)、8(金)、10(日)、17(日)、22(金)、29(金)、9/7(日)、12(金)、26(金)、10/3(金)
認定試験：10/11(土)または12(日)19:00～22:00
(※9/7(日)のみ8:00～10:00)
定　員　20名
会　場　Demiルネサンス渋谷、目黒　　受講料　151,200円
講　師　ルネサンススキルアップアドバイザー　小神埜玲子、池川亜矢子、木下憲子

セレクション
日　時　8/17(日)19:00～21:00　　会　場　ルネサンス福岡香椎
受講料　3,150円

養成コース in 福岡 第6期
日　時　8/24(日)、25(月)、31(日)、9/1(月)、7(日)、14(日)、15(月)、28(日)、29(月)、10/12(日)、19(日)
認定試験：10/26(日)または27(月)14:30～17:30
(※9/29(月)のみ8:00～10:00)
定　員　20名
会　場　ルネサンス福岡香椎　　受講料　151,200円
講　師　ルネサンススキルアップアドバイザー　山野雅子、川瀬ひとみ

アクアビクスインストラクター養成コース

in 仙台

日　時　8/11(月)、17(日)、18(月)、24(日)、25(月)、31(日)、9/8(月)(※時間の詳細はお問合せ下さい)
定　員　15名　　会　場　ルネサンス南光台
受講料　94,500円　　講　師　ルネサンススキルアップアドバイザー　森裕美

セミナー in 函館

■日程：7月11日(金)
■会場：ルネサンス函館
定員：各30名　受講料：各4,725円

		時間	講師
H1	すべての指導者のための 想いが伝わる！プレゼンテーションテクニック	10:00～12:00	㈱ルネサンス クオリティサポート部 課長 谷 賢造
P1	パーソナルトレーナーのための ストレッチポール活用術！ ～すぐに使えるコンディショニングテクニック～	13:00～15:00	日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー 谷 賢造

セミナー in 仙台

■日程：8月24日(日)、9月7日(日)
■会場：ルネサンス仙台泉中央
定員：各30名　受講料：各4,725円

			時間	講師
P1	パーソナルトレーナーのための 引き締まった身体を追求する栄養プログラム	8/24	19:00～21:00	㈱ルネサンス フィットネスアシスタントスーパーバイザー 安藤 誉
H1	すべての指導者のための お客様のやる気を最大限に引き出すコーチングテクニック！	9/7	19:00～21:00	㈱ルネサンス フロントセールス・スマイル推進チーム アシスタントスーパーバイザー 関野 千鶴

セミナー in 横浜

■日程：7月14日(月)
■会場：ルネサンス横浜
定員：30名　受講料：4,725円

		時間	講師
S1	アクアビクスインストラクターのための FunFunファノロジーで心も体も生き生き!!アクアエクササイズ	12:30～14:30	ルネサンススキルアップアドバイザー MIZUNOアクア アドバイザー 八尋 敦子

セミナー in 静岡

■日程：8月1日(金)
■会場：ルネサンス静岡
定員：各30名　受講料：各4,725円

		時間	講師
A1	エアロビクスインストラクターのための 初心者指導の決定版！『歩いてみよう♪』 ～マーチからの展開方法と活用方法～	10:00～12:00	ルネサンススキルアップアドバイザー 沖本 大
H1	すべての指導者のための お客様のやる気を最大限に引き出すコーチングテクニック！	12:30～14:30	㈱ルネサンス フロントセールス・スマイル推進チーム アシスタントスーパーバイザー 関野 千鶴
P1	パーソナルトレーナーのための 筋肉の特性を利用したトレーニングテクニック！ ～安全で、効果的な指導を行うための基礎知識～	15:00～17:00	ルネサンス沼津 フィットネスチーフトレーナー 鈴木 夏生
P2	パーソナルトレーナーのための クライアントの目的に合わせた効果的な下肢エクササイズ!!	17:15～19:15	ルネサンス沼津 フィットネスチーフトレーナー 鈴木 夏生

セミナー講師紹介

谷 賢造

八尋 敦子

沖本 大

関野 千鶴

安藤 誉

鈴木 夏生

東海地区オーディション

日　時　7/25日(金)　　会　場　ルネサンス甚目寺
種　目　エアロビクス・アクアビクス・ヨガ
申し込みはお電話にて受け付けております。　問い合わせ先▶TEL.052-449-6601(担当：染谷・竹内)

※各セミナー・養成コースの日程・講師は、都合により変更する場合がございます。予めご了承下さい。

メール配信サービス

メールアドレスをご登録いただいた皆様に、「ルネサンスフィットネス教育研究所」主催各種セミナーや養成コースなどのご案内をメールにて配信いたします！
[ご登録方法]件名に「お名前」(漢字・フルネーム)で入力し、ルネサンスフィットネス教育研究所(下記アドレス)
rife@s-renaissance.co.jp へメールを送信するだけ!!
※迷惑メール対策(受信拒否設定)をされている場合は、上記アドレスからのメールを受信可能な状態に設定してください。

運動で、体脂肪を燃やす VAAM
セミナー、養成コースにご参加頂くと VAAM各種商品プレゼント♪
協賛：明治乳業株式会社
※一部対象外のものもございます。予めご了承下さい。

株式会社 ルネサンス
TEL：03-5600-5331　http://www.s-renaissance.co.jp
フィットネス教育研究所　担当／谷・長井・林　E-mail:rife@s-renaissance.co.jp
〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14　両国シティコア4F　FAX:03-5600-8898
フィットネスジョブアクセスNo. N1648Y www.fitnessjob.jp

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン
月刊ネクスト 2008年 7月号 No.16
NEXT 2008 7
2008年6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

NEXT PRO SHOP by フィットネス市場

トレーナー向けの
選りすぐりのアイテムを
ご紹介します！

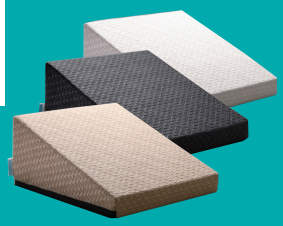
stretch partner ～オーストラリア生まれのストレッチバンド！

[LOCKEROOM] ストレッチバンド

サイズ:S/M/L
価格：4,200円

オーストラリアの理学療法士によって開発されたストレッチバンド（Stretchband™）は、セルフストレッチングの補助器具として競技を問わず広く愛用されています。ストレッチバンドの特徴は、強い張力をもった帯状ベルトが輪になっているので、無理な力を使わず正しい姿勢でのストレッチングが可能となり、より高い効果が得られます。
ストレッチバンドは、トップアスリートのセルフコンディショニングから一般の人の健康増進、トレーナーやインストラクターのツールとしてまで幅広く活用できます。ストレッチバンドを使って今までにないストレッチ感を体感してください。

stretch item



フレックスクッション

股関節や骨盤のストレッチに最適！
ストレッチ補助クッション！
カラー：ブラック/パールホワイト/ベージュ
価格：10,290円
※DVDセットもございます

ウェーブストレッチリング

これ一本でエクササイズからストレッチ、マッサージが可能！
［けやき製］価格：8,400円
［アルミ製］価格：5,980円
［プラスチック製］価格：3,990円
※DVDもございます

supplement

[glico] クエン酸&BCAA

［10本入り］価格：2,100円

スティック1本（12.4g）あたりクエン酸5000mg、BCAA4000mgを配合。体内への吸収が早いハイポトニック飲料です。あらゆるシーンでのクエン酸とBCAAの補給が可能。運動やトレーニングをされる方や疲れを感じている方におすすめのパワー&回復系ドリンクです。

[VAAM] スーパーヴァーム

［200ml(30缶セット)］価格：9,300円
［7袋入り)(6箱セット)］価格：10,680円

17種類のアミノ酸にL-カルニチンとコエンザイムQ10を加えた最強ヴァーム。
レッスン前に飲むことで効果を実感できます。

[MUSASHI] NI（ニー）

［大(300g)］価格：12,495円
［中(150g)］価格：7,035円
［小(66g)］価格：4,095円

レッスンで酷使した体のリカバリーに最適なBCAAだけで作られたサプリメント。
疲労や怪我からの回復、集中力の維持にオススメのサプリメントです。

購入方法

■パソコンからの場合:『フィットネス市場』で検索してアクセスしてください。
http://www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/
フィットネス市場　検索

■携帯電話からの場合:
①右記のQRコードよりトップページにアクセスしてください。
http://m.rakuten.co.jp/fitnessclub/
②各商品ごとのQRコードより、各商品ページにアクセスしてください。

■お問い合わせ先:
TEL 03-5459-2841
rakuten1@fitnessclub.jp　担当　大村
[受付時間　10時～18時（月～金・土日祝休）]

■メルマガ申込
イタリアンウェア情報など、
お得な情報はメールマガジンでお送りします！