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］
2009／January／No.22
1

## Around 40

# アラフォーを狙え!

連載
齊藤邦秀・東山暦の
「成功するためのセールススキル」

望月美佐緒の
「クライアントの成果を出すための
コーチングスキル」他

インタビュー 中野ジェームズ修一さん

## オーディション求人特集

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

FITVIT

UNIVERSITY FITVIT

**募集**

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

## ●基本からしっかり学びたい方へ [2009年ベーシックコース・スクーリング・スケジュール]

### ベーシックコース

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

| カテゴリー | 実施エリア／期間 | 実施曜日／時間／店舗 | 取得資格 | 担当講師 | 2009年度価格 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロビクス | 関東 2/19～8/10 毎週2回 全50回<br>2/2入校オーディション | 月曜日／18:00～21:00／下井草店<br>木曜日／18:00～21:00／三軒茶屋店 | ADI | 井上トキ子 他 | 285,060円 |
| | 関西 2/20～8/9 毎週2回 全50回<br>2/6入校オーディション | 金曜日／18:30～21:30／塚口店<br>日曜日／18:30～21:30／高槻店 | ADI | 井上トキ子 他 | 285,060円 |

### ベーシックコース受講生・卒業生限定カリキュラム

**コース受講生、卒業生だけの特典として特別フォローアップコース、レッスンを準備しました。今後のスキルアップに是非ご活用ください。**

エアロビクスの中級クラスを担当できるようになるためのスキルが身につくカリキュラムです。

| カテゴリー | 実施エリア／期間 | 実施曜日／時間／店舗 | 担当講師 | 2009年度価格 |
|---|---|---|---|---|
| エアロビクス | 関東 1/25・2/1・2/8・2/15 全4回 | 日曜日／19:00～22:00／氷川台店 | 宮田智子 | 25,200円 |

日頃受講できない講師陣のヨガレッスンを毎週期間内に受講できます。(1回完結で複数回受講可能)

| カテゴリー | 実施エリア／期間 | 実施曜日／時間／店舗 | 担当講師 | 2009年度価格 |
|---|---|---|---|---|
| ヨガ | 関東 12/11～1/29（1/1除く） | 木曜日／18:30～19:00／三軒茶屋店 他 | 赤沼直美 他 | 1,575円 |

## ●レッスン技術のスキルアップを目指す方へ [2009年テクニカル集中コース・スクーリング・スケジュール]

### テクニカル集中コース

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

現在ベリーダンスを担当している方で、今後即レッスンにてお役立てできるスキルアップを図りたい方。

| カテゴリー | 実施エリア／期間 | 実施曜日／時間／店舗 | 担当講師 | 2008年度価格 |
|---|---|---|---|---|
| ベリーダンス | 関東 1/14～2/9 全8回 | 月曜日／19:00～21:00／下井草店 他<br>水曜日／19:00～21:00／明大前店 他 | AALANJU(アーランジュ) | 50,400円 |

**ベリーダンスとは**

ベリーダンスはトルコなどの中近東やエジプト、その他湾岸諸国で最も盛んに踊られている民族舞踊です。ベリーとはお腹という意味。お腹や腰に特徴的な動きが見られることからこの名前がつけられました。近年では、ベリーダンスはヨガに次ぐブームとして流行に敏感な20代～30代の女性を中心に人気が急上昇中です。自己表現する事も兼ねたエクササイズ･･･、美を手に入れながら、健康かつ女性らしく。ベリーダンスは次世代に生きる女性達にとって、欠かせないエクササイズです。

**AALANJU紹介**
**(アーランジュ)**

ベリーダンスをはじめ様々なダンス芸術を追求し、その独自のアート的な観点からしなやかな筋肉づくりや女性のトータルBeautyを提唱するProject。『アート･美･健康』をテーマに、ベリーダンスをメインに据え、ベリーダンス･ショーの開催、そしてダンスを取り入れたライフスタイルの提案を行ないます。

今後はベリーダンスの新規養成コースをご用意していきますので、ご期待ください。

※上記以外にも様々なコースをご用意しています。詳しくはFITVIT HPにてご確認ください。

各イベントの締め切りは、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
教育部 FITVIT DESK
〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2-9-12 神田徳力ビル7F
0120-208-056 http://corp.tipness.co.jp/fitvit/

フィットネスジョブアクセスNo.
N2201Y www.fitnessjob.jp

# 2009年も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。

## 一生の仕事として「フィットネス・インストラクター」を多角的に支援します。

UNIVERSITY FITVIT AGENCY WORK SUPPORT

インストラクター・ライフワーク・サポート
**フィットビット**

フィットネス・インストラクターは
いつだってお客様の健康づくりをサポートすることを通じて、
たくさんの人の人生を輝かせる仕事。
だからこそ、その仕事に携わるあなた自身が夢を託し、誇りを持てる仕事にしたい。
「人材育成・ワークチャンス開拓・ワークサポート」フィットビットは、
この3つをコンセプトに、トータルにインストラクター・ビジネスをサポートしていきます。
Fitnessをする人にVitalityを。Fitvit。

### UNIVERSITY ユニバーシティ インストラクター養成・発展スクール部門

インストラクターを目指す方、スキルアップを目指す方、現場復帰を目指そうという方。そんなさまざまなレベルやニーズに、総合的に応えていきます。

**展開例**

**[ベーシックコース]**
新規インストラクターの養成コース。基礎理論、動作をしっかり学び業界のトップ水準で通用するインストラクターを育成します。

**[テクニカル集中コース]**
既存インストラクター向けのスキルブラッシュアップコース。次のステップへレベルアップするために必要なテクニックをマスターします。

**[ONE DAY]**
既存インストラクターのレッスンマンネリ化を打破するアイデアに富んだ1日完結コース。お客様向けイベントや海外トッププレゼンターのレッスン・ワークショップも開催しています。

### AGENCY エージェンシー ワークチャンス開拓・紹介部門

さまざまなワークチャンスを創造していくことで生活を充実させ、新たな可能性を模索し「インストラクター」という仕事により高い付加価値を与えていきます。

**展開例**

**[プロモーション・サポート]**
ティップネスが関連する雑誌などの取材、モデルとしての仕事を斡旋します。

**[スポンサー候補の紹介]**
スポーツ・飲料・アパレルといったさまざまなスポンサー候補をご紹介します。

**[セミナー・ワークショップ講師紹介]**
さまざまな分野のセミナー、ワークショップにおける講師業務をご紹介します。

### WORK SUPPORT ワークサポート インストラクター業務支援部門

日々の仕事を支援する「フロント業務支援」。職業としてのインストラクターをバックアップする「後方支援業務」の2方向からサポートしていきます。

**展開例**

**[保険アドバイス]**
インストラクターに最適な損害賠償保険、傷害保険などをピックアップしてご紹介します。

**[復帰支援]**
病気・ケガ・出産などから現場への復帰をサポートします。

**[ボディメンテナンス・サポート]**
ティップネス店舗のボディケア施設にご優待します。また、健康診断受診をご案内します。

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

FILE10
## 佐々木あかね
フリーインストラクター

ON
徳山クラブ
インストラクター仲間と！

ON
レッスン入れ替わりの際に
島添トレーナーと！
次はまかせて！
もちろんスーパーヴァーム。

ON
ピラティス、アレグロクラス。
美しい体づくりにはLカルニチン+
コエンザイムQ10配合の
スーパーヴァームは必需品。

ON
「はじめてエアロ」
レッスン前は必ずヴァーム!!
今日も楽しむよ〜。

OFF
ネイルサロンで癒され中!!
大好きなネイリストに
いつもお任せです。

OFF
実は料理得意
なんですよ……。
もうおなかペコペコ
待てないので
ワイン飲みながら。

ON
ピラティスのレッスンでは、
女性らしい美しい
立ち振る舞いを伝えたい。
ときどき自分の練習も。

ON
スーパーヴァームは
とにかくすごい！
7時間くらい
食べられないときも
私をしっかりと
サポートしてくれます。

ON
最新プログラム
「スパイラル コア」
緑井クラブで
指導していま〜す。

OFF
買い物大好き！
靴からバッグまですべてが揃う、
お気に入りのセレクトショップ！
私のスタイリストさんです。

ON
大人気のピラティス、
マットクラス。
皆さんとてもきれいです。

ON
東京出張!!
今日はピカチュー号だよ。

OFF
渡邊インストラクターと乾杯！
今日もおつかれさま〜。

## 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-カルニチンをプラス。本気でカラダを動かす人や、さらに上のステージを目指す人のVAAMです。右：スーパーヴァーム1本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 10**
**佐々木あかね**さん Akane Sasaki

明治乳業株式会社VAAMプロスタッフ／ルネサンススキルアップアドバイザー／ボディーアートライター契約／栄養士
インストラクター歴20年。6年間、栄養士として病院に勤務。地元開催の海と島の博覧会コンパニオン後、インストラクターに。VAAMとは発売されてからのお付き合い、初CMにおなかのモデルとして出演。ボディビルダーの経験から、運動だけでなく食事の大切さも自ら実感し、幅広い指導に活かす。ポールスタービラティスの資格も取得。週16クラスを指導するが、ピラティスだけの指導に限定せず、大好きなエアロビクス、他のレッスンを通しても運動の大切さを伝えることができればと考える。

# NEXT for BUSINESS

## CONTENTS

2009 January


特集

08 **アラフォーを狙え!**

**アラフォーのハートをつかもう!**
牛窪恵さん

**CASE STUDY**
本橋恵美さん　加藤康子さん
石川沙樹さん　名取聖さん
三浦栄紀さん

**SPECIAL VIEW**
橋本久仁子さん　伊達友美さん

PERSON

04 SUPERインストラクターのON&OFF
佐々木あかねさん

20 My Dream My Business
中野ジェームズ修一さん

26 ヤムナボディーローリング(YBR)プラクティショナーが行く
池田和子さん

28 高性能EMSがトレーニングを変える
アスリートのコンディショニング編　中島靖弘さん

30 これからの時代キーワードは「筋肉」!!
高精度筋量計『Physion MD』　齊藤邦秀さん

NEWS&TRENDS

06 FTP JAPANインターナショナルフィットネスコンベンションレポート
07 業界最新ニュース
22 第8回PMA国際カンファレンスプレゼンターレポート

COLUMN

27 成功するためのセールススキル　齊藤邦秀・東山暦
27 Business Design　上野和彦
29 フィットネスビズ兄のお悩み相談　遠藤一佳
29 パーソナルトレーナーの成功への読書術　大久保進哉
31 ニッポン人のカラダ　鋳山和裕
31 ピラティス石川のセレブな街角　石川英明
32 クライアントの成果を出すためのコーチングスキル　望月美佐緒
32 フィットネスプレナーの方程式　梅村隆

JOB INFO

35 Fitness JOB特集「オーディション特集」
フィットネスジョブ
求人・養成コース情報

ADVERTISER

02・03 -------- 株式会社ティップネス
04---------- 明治乳業株式会社
23---------- 株式会社クラブビジネスジャパン
24・25 -------- フィットネス市場
26---------- Yamuna Japan
28---------- 日本シグマックス株式会社
30---------- 株式会社日本シューター
33---------- NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会
34---------- 日本フィットネス協会(JAFA)
49---------- 株式会社ルネサンス
50・51 -------- 株式会社東急スポーツオアシス
52---------- アメア スポーツ　ジャパン株式会社



STAFF

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

2008年12月25日発行
株式会社クラブビジネスジャパン
Club Business Japan, Inc.
〒150-0045　東京都渋谷区神泉町20-25　神泉QSビル8F



© 本誌記事の無断転載を固く禁じます。



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


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

NEXT EVENT REPORT

# International Fitness Convention 2008

**近年、激しい変化をとげている「健康」や「フィットネス」に関する分野では、多様な技術・知識・経験が求められている。欧米で注目されているプログラムを積極的に日本に導入するFTP JAPANは、この「変化」への対応として『インターナショナルフィットネスコンベンション2008』を開催。2日間にわたり、アメリカ、そして日本のトッププレゼンターから欧米の最新の技術・知識が紹介された。参加者にとっては、自らをブラッシュアップできる貴重な機会となった。**

開催日：2008年11月24日（祝）～11月25日（火）
会場：ゴールドジム原宿・ゴールドジム表参道

**01** マタニティピラティス
Mary Jayne Johnson Ph.D
産後・産前に役立つエクササイズの紹介。

**02** Balletone Standing Flow
Shannon Fable
ヨガやピラティスの要素を組み入れた動きも入るバレエエクササイズ。

**03** BOSUバランストレーナー×バラストボール
野村健一郎ハタスタジオエイト代表
BOSUバランストレーナー、バラストボールの両方を駆使したプログラム。

**04** セレブのスローフィットネス
Keli Roberts
様々な要素のゆったりとした効果のあるエクササイズ。

**05** BodyBar×BOSU
Bob Glick
BodyBarを負荷・サポートに使い、BOSUバランストレーナーでコアにチャレンジ。

**06** FPMusic×Rob ～Exciting STEP～
Bob Glick
FPMusicの最新音源を使って、世界のプレゼンターでもあるRobがリード。

**07** 欧米のフィットネスのトレンド
Shannon Fable
IHRSAなどでも講演するShannonが欧米のフィットネス事情を紹介!!

**08** International Fitness Convention 2008 Staff T-shirts
オリジナルTシャツでスタッフの結束がより深まった。

**09 10** シャンパンParty at CHANEL GINZA（屋上）
FTP創設者であり代表であるPhil Arney プレゼンター、施設関係者やインストラクターがそれぞれに交流を深めた。

※ヨーロッパ最大のシェアを誇る音源会社「FP music」が日本に上陸!!
今回のイベントでは、全てのインストラクターは「FP music」の音源を使用。
ご興味のある方、ご購入希望の方は、下記のURLよりご試聴＆ご購入できます!!
http://www.fpmusic.jp/
▼ブログアドレス
http://ameblo.jp/fpmusic/

02

01

04

03

06

05

08

07

10

09

# NEXT NEWS

## News Pick Up 10 | 2008年11月の10大ニュース

### 1 フィットネスクラブ主要各社、中間決算は減収傾向

フィットネスクラブ主要各社の中間決算が11月一斉に発表された。メガロスを含む大手4社は前年同期に比べ売上高は増加させているものの、経常利益はルネサンスを除いて大幅に減少。ルネサンスも低水準。

### 2 ニューヨーカーは出勤前に運動、東京人は休日に運動

ティップネスがNY・東京で働く20～40代の男女600人に「いつ運動するか?」を尋ねたところ、ニューヨーカーは「勤務日の出勤前」(41%)、東京人は「休日の昼間」(47%)との回答が多かった。

### 3 「メタボ」失速、節食意識向上、健康機器への注目度上昇

日本能率協会総合研究所が毎年行っている「健康ニーズ基本調査」によると、気になる健康用語で今年は「メタボ」が失速。40歳以上での節食意識が高まり、健康機器が注目されている傾向が読みとれた。

### 4 メタボ商戦明暗、体組成計・特保↑、メタボ対策プログラム↓

メタボ商戦で明暗が分かれている。フィットネスクラブが提供する有料のメタボ対策プログラムが振るわない一方、手軽に健康管理ができる体組成計や一部の特定保健用食品は人気が出ている。

### 5 メタボ対策用漢方薬が爆発的ヒット

メタボへの注目度が高まった'07年度、小林製薬の肥満改善薬「ナイシトール85」は前年度比5割増の54億円を売り上げた。今後各大衆薬メーカーによる同類の商品投入が相次ぐと予測される。

### 6 メタボな人、「おしゃれ」より「エコ」重視

日経産業地域研究所の調査によると、メタボな人はそうでない人に比べ、消費生活で洗練されたものを求める傾向が弱く、ブランド志向もそれほど高くなかった。だが、環境保護意識は高い傾向がうかがえた。

### 7 ゴールドジム、早朝・深夜営業で利用促す

「ゴールドジム」を展開するTHINKフィットネスは、2011年2月期末までに出店予定の10を超える施設の営業時間を午前6時～深夜0時までとして利用者の利便性を向上させる計画。同社は会員数を1割強上乗せできれば採算は合うと判断している。

### 8 漫才に、運動療法の効果

海老名総合病院の伊藤俊医師らは、「笑いと健康学会」で、「漫才を聞いて笑うと、糖尿病患者の食後血糖値を引き下げる効果があった」と発表した。

### 9 デサント、IT活用した遠隔運動指導サービス始める

同社は主に企業健保や自治体を対象にした特定保健指導サービスをコンピュータ端末「XaviX＋D3」を使って開始した。健康診断からプログラムの提供、運動結果の管理までを一元的に遠隔提供する。

### 10 「見る」スポーツから、「する」スポーツへ

三菱UFJリサーチ&コンサルティングの調査によると、スポーツ観戦への支出は減少しているが、自ら体を動かすための用品購入や施設利用額は拡大しているという結果が出た。

## News from the World

世界からの最新ニュース

### ピラティスクラスに623人が参加、ギネス記録更新

毎年トロント(カナダ)で開催されているキャン・フィット・プロコンベンションでギネス記録が出た。モイラ・マリソウ氏がリードをとるストットピラティスクラスに623人が参加し、これまでのこの種のクラスの参加者記録を更新した。
(ⓒDec.2008 Club Business International)

### バッキンガム宮殿に、フィットネスジム開設

エリザベス女王2世は、82歳の年齢で現在もアクティブなライフスタイルを続けている。彼女は、宮殿におけるトップマネジャーとして、このたびバッキンガム宮殿で働く450名のスタッフ用に宮殿内にフィットネスジムを開設することを決めた。建築資金に税金は使わず、宮殿関係者や女王の寄付からなるバッキンガムパレススタッフ福利厚生ファンドから出す。ロッカールームやシャワーはもちろん、スカッシュコートやテニスコートも付帯。パーソナルトレーナーも配置する。
(ⓒDec.2008 Club Business International)

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

Key Number

**2.2%**

日経MJ「第26回サービス業総合調査」によるとフィットネスクラブを中心とするスポーツ施設の売上高伸び率は2.2%と前回調査の11%を大幅に下回った。主な原因は、若年層獲得に向けたマーケティングでクラブ側が有効策を打ち出せなかったため。若年層に絞った料金・利用システムなどの開発とともに、クラブの価値を高める工夫と努力が求められる。

Key Number

**62%**

ドイツの製薬会社大手バイエルヘスルケアが40歳以上を対象に実施した国際規模での調査によると、日本では「健康リスクを抱えている」と思う人が62%いることがわかった。対象国で唯一5割を超えている。ところが「リスク解消のために運動している」という回答は少ない方から2番目だった。行動が伴わない実態が浮き彫りになった。

Key Word

**ヘルスツーリズム**

旅行を通じた健康支援サービス「ヘルスツーリズム」の事業化が進められている。JTBはダイエットやメタボ対策を目的とした旅行商品の発売を発表。効果の検証実験も行われ、旅行すると減量できたり、フィットネスクラブに入会するなどの行動変容が見られることが確認された。経産省によると2010年のヘルスツーリズム市場は約4兆円になると試算されている。

Key Word

**無呼吸症**

寝ている間に頻繁に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群。7時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸や30回以上の低呼吸があったり、1時間に5回以上の無呼吸や低呼吸があったりすると、そう診断される。メタボリック症候群の原因となり、不整脈、糖尿病などの合併症を引き起こすことも。防止には減量や禁煙が効果的とされている。

Around 40

特集

# アラフォーを狙え!

2008年の流行語大賞にも選ばれた「アラフォー」。今、40歳前後の女性が注目を集めている。

この世代はバブル経済の中で学生時代を過ごし男女雇用均等法施行により、女性でも男性と肩を並べて働くことが格好いいと考えた最初の世代。それでも40歳にもなれば身体はオバサンに近づいていく。

可処分所得が高く、向上心も強い彼女達は“20～30歳代と変わらない自分”を維持するために努力もし、お金もかける。トレーナーとして「アラフォー」の望みに応えることができれば、彼女達は最強のクライアントになるはずだ。

# アラフォーのハートをつかもう！
## ――Around40世代の消費のツボ

**「40」は女性にとっては、屈辱的な数字です。40歳代になっても、自分がおばさんだと感じている人は一人もいないでしょう。私自身もアラフォーの1人として、この世代の消費傾向を分析してその特徴を抽出してみました。アラフォーのハートを掴むコツを紹介します。**

### アラフォー世代は、可処分所得が高く、クチコミ力がある！

5年前に、『男が知らない「おひとりさま」マーケット』という本を書きましたが、この本は当時25歳～35歳くらいの独身女性の消費行動を分析したものです。当時から約5年が経ち、同じような傾向はアラフォーにも見られます。すなわち、非常に消費力が高く、クチコミ力がある人たちだということです。また、2006年には、『独身男性に聞け！』という本を書きましたが、これは35～45歳の男性に、結婚しない人が多くなっている状況を分析した本。この世代の男性は、バブルの前と後の両景気を体験して、前向きで一生懸命。でも結婚という選択肢を選ばない世代。アラフォーはこの層と同じ時代背景を生きてきているということです。

アラフォーの特徴が際立っているのが38歳～43歳までの独身またはDINKS（Double Income No Kidsの略、子どもを持たない夫婦）の女性。年収が高く、今が充実している人たちです。ハタから見れば、「40代でまだ独身？40代でまだ子どもいないの？」と言われるものの、本人たちは「何が悪いの？私は幸せよ」とはっきり言える人たちです。

### アラフォー世代はバブル景気と男女雇用均等法がつくり上げた「I LOVE 自分」世代

アラフォー世代の特徴を一言で言うなら「I LOVE 自分」世代。この世代は学生時代にバブル期を過ごし根拠のない自信を持っていて、打たれ強く前向きです。声が大きく、自分の年齢を忘れている人が多い。上昇志向が高く、学び欲が高い。雑誌「ケイコとマナブ」の全盛期に読者ターゲットになった層です。また、海外文化や、上質なものに興味を持っています。「今日より明日の自分が好き」「私はどんどん成長する」と考えるポジティブな人たちです。若い世代から見れば「イタイ世代」「勘違い世代」とも見られますが、とにかく、モノにも学びにも積極的で、消費欲も旺盛ですから、顧客セグメントとしては、非常に魅力的なわけです。

この世代がこうした特徴を持つに至ったもう一つの要因として、男女雇用機会均等法の施行があります。女性も男性と同等の仕事のチャンスが得られるようになるこの法律が施行されたのが、1986年。現在40歳の女性は同法施行当時18歳でした。以降、大手企業を中心に女性にも大きく雇用の門戸が開かれ、女性でもやりがいのある仕事に就ける機会が増えました。バブル景気も手伝って、超売り手市場の中で自分のやりたい仕事が選べる時代。さらに医療技術の向上で高齢出産が以前ほどは危険ではなくなった。そうした社会背景の中で、仕事にも生きがいを見つける女性が増えました。それがアラフォー世代なのです。

とはいえ、これまでアラフォー世代は消費者としてはあまり注目されていませんでした。なぜかといえば、一つ上に同じく消費欲が旺盛な「ハナコ世代」がいて、そのインパクトが強く、またその下には「団塊ジュニア世代」がいて、団塊世代に次ぐ圧倒的な人口ボリュームを有していたから。アラフォー世代はちょうどその間に挟まれていたのです。今になって注目が集まっているのは、その両方の世代とも違う消費パワーが見直されているから、と言えるでしょう。

### 結婚を選んだ「ハナコ世代」、仕事を選んだ「アラフォー世代」

アラフォーの一つ上の世代である「ハナコ世代」は、現在44～49歳です。ハナコ世代とアラフォー世代は、ともにバブル経済で青春期を過ごしたことから、似た価値観を持っているとされています。海外旅行、グルメブームなどの立役者で、これまで最も消費欲があるとされて注目されていた世代です。「ハナコ世代」は、雇均法の前か直後に就職時期を迎えていたため、基本的に「女性はいい男と結婚して専業主婦になって、あとは悠々自適に暮らすのがいい」とされていました。「3高」といった言葉や「お嬢様ブーム」を生んだのがこの世代。ですがその後、「ハナコ世代」に「くれない族」がいることが分かった。「くれない族」とは、主婦になっても、「夫がかまってくれない」「子どもが言うことを聞いてくれない」といった悩みを持つ人で、1984年にこのテーマのドラマが放映され、80年代にこの言葉が流行ったことで、現アラフォー世代にとっては、「主婦になっても、大変そうだな、つまんなそうだな」という価値観が生まれることになったわけです。ですので、アラフォー世代の中には、専業主婦に否定的な人も多いのです。そこに雇均法が施行されたことで、「女性は仕事を持って、男性と肩を並べて働いているほうが格好いいよ」と考えるようになりました。そうして、仕事、仕事と働いているうちに40歳を迎えてしまったというのがアラフォー世代の現実です。

### アラフォーが「団塊ジュニア世代」より消費欲が高い理由

アラフォー世代が17～23歳の時はバブル景気の絶頂期。ジュリアナ東京が話題を呼び、男は乗っている車で女性に評価された時代。ワンレン、ボディコンが流行り、女性は何もしないで男の横でにっこり笑っているのがいいとされました。男はエスコート役、女は愛される女を目指した時代です。

一方、アラフォーの後の「団塊ジュニア世代」はバブル崩壊後に青春期を過ごしました。この時代に流行ったものといえば、フリーマーケット。車はアウトドアに強い「4駆」が流行り、時計もGショックなど限定もの、レアモノが流行りました。つまり、「団塊ジュニア世代」は、お金をかけずに楽しもうとした世代。卒業時はバブル後の就職氷河期にあたってしまい、なかなか景気も良くなりません。人数も多かったため、希望する仕事に就ける機会が減った「貧乏クジ世代」「さまよい世代」とも呼ばれ、自分らしさをなかなか見つけられない世代とされています。

また、私が取材した独身男性では、アラフォーから団塊ジュニア世代の7割が山一證券の破綻による所謂「山一ショック」を受けており、「いい学校に入って、いい大学に入れば、いい会社に就職できて、お嫁さんを見つけて一生安泰」という認識が崩れることにな

りました。これにより「結婚しても妻子を養えない」と不安を持つことになり、これが結婚しない〝独身王子〟を増やした理由ともなっているのです。

## アラフォー狙いの雑誌も次々創刊

可処分所得が高く、かつ消費意欲も高いアラフォーに注目が集まり、アラフォー狙いの新雑誌も続々と創刊されています。40歳代向けの雑誌としては『STORY』が先駆けですが、アラフォーシングルの間では、『NIKITA』や『グレース』『プレシャス』なども人気が出てきています。雑誌が増えるということは、それだけ広告を出したい企業、つまりその層をターゲットにしている企業が増えているということです。現在アラフォーに人気の消費分野は、旅行、ファッション、芸術鑑賞ですが、スポーツ系も増えています。

## アラフォー消費は『非日常』『隠れ家』『ごほうび』『自分磨き』

アラフォーの消費傾向を見ると、主に次の4つが挙げられます。

一つは、『非日常』を買うということ。アフターファイブや休日に、「なんちゃってセレブ」する。スポーツや芸術鑑賞、ひとり温泉やひとりホテルを楽しむといったことにお金を遣います。

次に『隠れ家』を買う。社会的な将来不安が影響していると思われますが、アラフォーシングルのマンション購入者はコンスタントにいて、この世代の購入者の割合は、全世代シングル女性の5割以上を占めるに至っています。

次によく言われるのが『ごほうび』消費。私はこれは「長距離ランナーの

## 世代別特徴（編集部制作）

生まれ 1936 …… '45 …… '51 …… '58 …… '64 …… '70 …… '76 …… '83

| | キネマ世代 | 団塊世代 | DC洗礼世代 | ハナコ世代 | アラフォー世代 | 団塊ジュニア世代 | プリクラ世代 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 現在の年齢 | 63～72歳 | 57～62歳 | 50～56歳 | 44～49歳 | **38～43歳** | 32～37歳 | 25～31歳 |
| 消費における特徴 | 戦前、戦中の価値観を持っていて、何事においても「世間体」や「人並み」を重視する傾向が強く見られる。 | 自己主張の強い世代、理屈好きな世代としても知られる | モノによる個性の発揮と他人との差別化を重視した最初の世代 | バブル景気下で「人との差別化」傾向がより強く現れた世代 | **20歳代前半で好景気・不景気を体験。消費や生き方に対してさほど貪欲ではないが、こだわりはある** | 生まれた時から生活環境が豊かで、消費に対して貪欲ではないが、こだわりはある | コミュニケーションが希薄であり、ケータイやメールなどのツールに頼る傾向が強い。 |
| 20歳当時に流行っていた言葉 | 太陽族<br>ミッチー<br>モーレツ社員<br>マイホーム<br>マイカー | ヒッピー族<br>大学紛争<br>ニューファミリー<br>核家族 | アンノン族<br>ハマトラ<br>カフェバー<br>ファーストフード | 『なんとなくクリスタル』<br>まるきん<br>まるび<br>くれない族<br>キャバクラ | **3高<br>アッシー<br>メッシー<br>ミツグ君<br>アークヒルズ<br>おニャン子** | カード破産<br>複合不況<br>冬彦さん<br>同情するならカネをくれ<br>ヤンママ | 援助交際、<br>チョベリバ<br>アムラー<br>失楽園<br>カリスマ<br>インターネット<br>メディア |
| 20歳当時に流行っていたモノ | フレアースカート<br>ヘアバンド<br>ダンスホール<br>うたごえ喫茶 | ミニスカート<br>ジーンズ・Tシャツ<br>ボーリングブーム<br>フォークソング<br>カップヌードル | デザイナーブランド<br>ニュートラ<br>ツバキハウス<br>サザンオールスターズ | カフェバー<br>DCブランド<br>お嬢様ブーム<br>ハイレグ水着<br>丸井<br>『オールナイトフジ』 | **ワンレン<br>ボディコン<br>インポートブランド<br>渋カジ<br>海外旅行<br>リゾート＆グルメ<br>『ねるとん紅鯨団』** | フレンチカジュアル<br>イタメシ<br>ストカジ<br>エコロジー<br>『ひとつ屋根の下』 | フリーマーケット<br>ユニクロ<br>コギャル<br>プリクラ<br>赤ワイン<br>発泡酒<br>『未来日記』 |
| 20歳当時の出来事 | 東京タワー完成（58） | 東京オリンピック開催（64） | 「アンアン」「ノンノ」創刊（72） | 東京ディズニーランドオープン（83） | 「ハナコ創刊」（86）<br>男女雇用均等法施行（86）<br>バブル景気（86～91）<br>ケイコとマナブ創刊（90）<br>バブル崩壊（92） | 平成不況 | フリーター150万人時代 |
| 20歳当時の業界の出来事 | | ダンスブーム | | エグザス青山オープン<br>ケネス・クーパー氏来日<br>ジャズダンスブーム<br>エアロビクスブーム | 新設クラブ年間200軒以上<br>ステップエクササイズ導入<br>入会金0円キャンペーン | プログラムの単多短化 | ニューヨガ登場 |

20歳時 1956 …… '65 …… '71 …… '78 …… '84 …… '90 …… '96 …… 2003

参考文献・資料：「おしゃれ消費ターゲット　売れるマーケットは7つの世代が決める」伊藤忠ファッションシステム株式会社　川島蓉子　小原直花（幻冬舎）、「草食系男子『お嬢マン』が日本を変える」牛窪恵（講談社）、「フィットネスオンライン　日本のフィットネスクラブ産業史」（株式会社クラブビジネスジャパン）

給水所」的な感覚だと思っています。所謂「腰掛け」ではなく長く働いていくことを想定しているアラフォーにとって、途中の給水所で自分に潤いを与えることが必要になります。タイミングとしてはお給料日後や、大きなプロジェクトが終わった時など。ごほうびの定番は「エステ」&「スパ」です。

4つ目が『自分磨き』です。アラフォーは上昇志向、右肩上がり志向が高い人たちですので、何でも真剣にやります。「こつこつ努力する自分も好き」というのがアラフォー世代。ジムでのトレーニングや、おうちでヨガといったことも、比較的続けられます。経済的感覚も強いので、ヨガなどのように一度覚えたら自分で家でもできる、といったものを選んでいく傾向も見られます。おけいこごとへの参加もアラフォー世代は積極的で、既婚女性でさえ、週2回以上おけいこごとに通っている人が17%もいるという調査結果もあります。どんなに忙しくても自分磨きを欠かさないのがアラフォー世代の大きな特徴と言えます。

## 今後のアラフォー消費は、「自分らしさ」の追求へ

アラフォー世代の晩婚・晩産化が進み、シングルおよびDINKSが、ともに急増しているのも、アラフォーが注目され始めた理由の一つです。広告大手の大広による調査「Around40レポート」によると、自由に使えるお金が、「月10万円以上」と答えたシングル女性が41%もいます。ただ、これをすべて消費に回しているかとそうではなく、近年の将来不安から、選択的に消費しようとする傾向も強く見られます。

まず仕事に対しては、バリバリ働くよりも「ゆるふわキャリア」を目指すと思います。女性の年収は、35歳をピークに右肩下がりになります。30代シングルの平均年収は330～340万円で、アラフォー世代にとっては、今より年収が上がることは考えにくい。2004年に「負け犬」が流行語になったことも契機に、アラフォー世代も男性と肩を並べて働くことから、自分らしさを追求することに関心が移っていきます。身につけるものも、高いものだけでなく、エコバックや、ユニクロなどをファッションに組み合わせていく傾向が見られます。

その一方で、アラフォー世代は、バブル期のいい思い出もなつかしく感じています。80年代にヒットした曲を集めたコンピレーションアルバムも非常に売れています。バブル時代に何が流行っていたかを細かく振り返ると、そこでまたアラフォーの消費を掘り起こせるものがたくさん出てくると思います。フィットネス業界で言えば、エアロビクスがその一つ。改めて当時の感覚を呼び起こすようなプログラムや商品には、リバイバルの可能性があるでしょう。

これらの、世代的側面から見たアラフォーのライフスタイルをキーワードにしてまとめると、下記のようになるかと思います。

**①いつも&いつまでも、カワイイ&キレイでいる**
**「エイジレスな私」**

**②より自分らしく、よりしなやかに。肩肘張らずに、時代に合わせた生き方をする**
**「ひとりを愛せる私」**

**③成長し続ける、輝き続ける、をやめない**
**「知的セクシーな私」**

**④明日の自分、新しい自分にワクワクする**
**「冒険&挑戦する私」**

## アラフォーの消費を刺激するのは「アラフォーはオンナである！」の打ち出し

電通のある調査で、女性は自身を「おばさん」とあきらめると旅行以外の消費が減るという結果が出ています。つまり、女性は恋愛意欲が弱まると、特に美容やファッションなどの消費が減る。従って、可処分所得のあるアラフォーの消費を加速させるポイントは、「アラフォーはオンナである！」という気持ちを引き出し続けること。「今も輝いていますよ。明日はもっと輝きますよ」というメッセージを出し続けること。出産に関する読売新聞の調査でも40代になっても「まだ産みたい」、まだあきらめないという女性も多い。その気持ちをサポートするようなマーケティングをすることが重要だと思います。

他の世代から見れば「勘違い世代」であり「イタイ世代」。でも、その部分もこの世代のかわいさと受け入れて、新たなビジネスチャンスを見つけてお金を遣って貰うことで、経済も活性化するし、輝く女性が増えれば社会も明るくなると思います。


お話を訊いた方

**牛窪恵**さん

マーケティング・ライター／有限会社インフィニティ代表取締役　財務省財政制度等審議会専門委員。

1968年、東京生まれ。日大芸術学部映画学科（脚本）卒業。大手出版社にて編集・PRに従事したのち、フリーライターとして独立。以後、雑誌やテレビの企画、取材、執筆やマーケティングに取り組む。2001年、有限会社インフィニティを設立。得意分野は、トレンド、シングル男女マーケット、新・家族マーケット、小売流通、レジャー、ホテルなど。関東・関西のおもなホテルすべてに泊まった筋金入りの「ホテルフリーク」。日経新聞をはじめ、『プレジデント』『週刊東洋経済』『週刊ダイヤモンド』ほか各誌に連載または定期寄稿中。


著書紹介

『男が知らない「おひとりさま」マーケット』（日本経済新聞出版社）

『独身王子に聞け！』（日本経済新聞出版社）

『草食系男子「お嬢マン」が日本を変える』（講談社）など

# Around 40 アラフォーを狙え！

2008年流行語大賞にも選ばれた「アラフォー」。今、40歳前後の女性が注目を集めている。

この世代はバブル経済に社会が華やいでいる中で学生生活を過ごし、就職は好景気を背景に引く手あまた。10代の終わりに男女雇用均等法が施行していたため、女性でも男性と肩を並べて働き、自立していることが格好いいと考えた最初の世代。そこに周産期医療の発展で高齢出産も恐くなくなったことから、結婚も出産も後回し。学び欲も強いので、仕事や趣味に忙しくしているうちに気づいてみたら40歳。

ところが、気は若くても40歳前後ともなれば身体は相応の変化を起こし始める。基礎代謝が落ち、体型もホルモンバランスも崩れ始める。オバサンの片鱗が見え始める日々に何とかしなければ・・・。

ここにトレーナーにとってのチャンスがある。可処分所得が高く、向上心も強い彼女達は“20～30歳代と変わらない自分”を維持するために努力もし、お金もかける。トレーナーとして「アラフォー」の望みに応えることができれば、彼女達は最強のクライアントになるはずだ。

## INDEX

### CASE STUDY


CASE 01 「エイジレスな私」は、20代の自分を目指す！
パーソナルトレーニング ｜ 本橋恵美さん ←― P13

CASE 02 「自分磨き」は、藤原紀香さんのように
加圧・ビューティープログラム ｜ スタジオボディデザイン代表 加藤康子さん ←― P14

CASE 03 ダイエットも、「非日常」を楽しむ
クリスタル耳ツボダイエット ｜ ピラティスガーデン銀座インストラクター 石川沙樹さん ←― P15

CASE 04 回復が遅くなるから、怪我しない、太らない、身体づくり
アシュタンガヨガ&骨盤コンディショニング ｜ IYCインストラクター 名取聖さん ←― P16

CASE 05 無理しがちなアラフォーに、「癒し」のごほうび
フットセラピー ｜ 有限会社エモーション代表 三浦栄紀さん ←― P17


### SPECIAL VIEW


VIEW 01 トレーナーとコラボする、ゴッドハンドを持つエステシャンに聞く
20代のメリハリを取り戻す技術
インターナルビューティーラボ Saloon De San代表 ｜ 橋本久仁子さん ←― P18

VIEW 02 トレーナーとコラボする、人気の管理栄養士に聞く
食べてもオバサン体型にならない技術
銀座アンチエイジングラボラトリー ダイエットカウンセラー ｜ 伊達友美さん ←― P19

# 「エイジレスな私」は20代の自分を目指す！

Around 40 が喜ぶプログラム

## パーソナルトレーニング

アラフォーに人気のトレーナー

File.1

**本橋恵美さん**

NESTA JAPAN PDA、ラグビー日本代表チーム体幹強化トレーナー。グループエクササイズからパーソナルトレーニングまで幅広く指導。ピラティスを中心としたプログラムは、アラフォーからアスリート選手まで多くのクライアントに支持されている。

### ■アラフォーの問題点と改善方法

グループエクササイズインストラクターとパーソナルトレーナーとして10年近く活動してきていますが、女性が綺麗でいられるお手伝いをしたいという強い想いがあります。そのために要望の多いヨガやピラティスに加え、内分泌系などを内科医とともに研究して、アンチエイジングを考慮したエクササイズを取り入れるようになりました。

アラフォー女性の目標設定は、敢えて少し高めにしています。かなり努力しなければ達成できないものの、達成できる範囲というのがポイントです。その高い目標を達成できた時、自信がついてその方がすごく輝くからです。

忙しいアラフォーは金銭的な問題より、時間の問題のほうが大きいと感じます。エクササイズの時間がとれなければ、成果を出すのは難しい。その後押しをするためにも日々のメールのやり取りを取り入れました。負けてしまいそうな自分の意思の弱さを感じているところに、軽く背中を押してあげることが大切なんです。

アラフォーは仕事とプライベートの両方が充実してこそ輝けます。ですから仕事のことや、恋人・ご主人のこと、お洒落の話にも華が咲きます。40歳前後というのは、20代の自分と比較できる最後の年代。20代とは違う自分に危機感や劣等感を抱くと同時に、頑張ればまだ何とかできるかもしれないという願望を抱いている。そんな20代の輝いていた自分に限りなく近づき、また年齢に応じた魅力を最大限引き出して欲しいと思うんです。

### ■アラフォーを惹きつけるポイントは、ココ！

**女性ならではの弱さをサポートしながら、女性ならではの楽しみを共有する**

アラフォー世代には、がんばり屋さんが多いのですが、自分の性格を把握していて弱さも知っているし、ホルモンバランスも崩れがちで情緒不安定になったり、職場でも責任ある立場にありプレッシャーを抱え、また主婦の方は家庭での悩みを抱えている場合が多い。ですから毎回お話を聞く時間を多めにとります。でも、おっしゃることを聞いて同情しているだけでは成果に繋げられません。理解を示した上で強さと優しさの両面を持ち「ついてきてくださいね」という少し引っ張っていくような関係性を築くことが大切です。

また、アラフォー世代は自分のストレス発散の方法を知っています。生活習慣を変える必要があるとしても、その発散出来る部分は取り上げないことも大切。たとえそれがお酒や甘いものなどエクササイズの成果を出しにくくするものであっても、お酒の選び方や、甘いものを摂るタイミングを紹介するだけで、クライアント本人が自分で折り合いをつける方法を見つけて実践してくれます。

あとはトレーナー自身が女性としての魅力を持ち、人生を楽しんでいること。仕事は常に新しいことにチャレンジし、向上する努力をする。またお洒落も楽しみ、英会話を習ったり、観劇を楽しんだり、プライベートが充実するように心がけています。また知識や技術はもちろんですが、人間性も見ていると思います。トレーナー自身が前向きで、人として魅力的であることも、アラフォーを惹きつける重要なポイントだと思います。そして何より、楽しんでトレーニングを継続できるために、辛いことも一緒に乗り越えて目標達成に向かっているんだという一体感と安心感と頼もしさを持っていただけるよう、深い信頼関係を築くことです。そんな関係を私自身が一番楽しんで、また頑張る姿を見て自分も励まされて、また頑張ろうという気持ちになるんです。アラフォーパーソナルの醍醐味はこんなところにあるのではないでしょうか？

### Spetial Program

**「パーソナルトレーニング」**
**90分15,000円**

ピラティス、ヨガ、リンパ節を刺激するエクササイズを組み合わせてアンチエイジングに配慮している

### ■プログラム概要

自宅に来てもらうパーソナルトレーニングが中心。内容は、ピラティスとヨガ、アンチエイジングエクササイズ、ジョギング、ボールやダンベル・アジリティエクササイズなど、オールマイティにこなし、クライアントのニーズに合わせて組み合わせている。ピラティスは体幹部の強化と姿勢矯正および、アラフォーが最もコンプレックスを感じるウェスト周りに効果を感じて貰うことが目的。ヨガはストレッチ効果やメンタル面でのストレス解消、筋力アップなど、アンチエイジングエクササイズは排泄機能を高めることを目的に取り入れている。

初回のカウンセリングでは、両者ともに決意して臨める明確な目標設定を行う。また連携している管理栄養士を紹介し、「食」の専門的なアドバイスを受けるように促す。生活パターンが確立しているアラフォーは、具体的指示をすることで習慣化してもらいやすい。

セッションは週1回が平均。毎回宿題を提示。宿題の内容で多いのは万歩計で10,000歩の目標数字を決め、プッシュアップなど数分でできるエクササイズも課題とし、歩数と一緒にメールで報告して貰う場合もある。返信メールにはねぎらいの言葉や励ましのコメントをつける。日々の小さなコミュニケーションで信頼関係を築き、クライアントのモチベーションを維持して確実な成果に繋げていく。

アラフォーに人気のトレーナー

*File.2*

## 加藤康子さん

スタジオボディデザイン代表。加圧トレーニング准統括指導者。フィットネス指導はエアロビクス、ヨガ、ピラティスなど幅広く行っている。加圧・ビューティープログラムは、特に女優やタレント、モデルなど、美を追求するクライアントに支持されている。

# 「自分磨き」は藤原紀香さんのように

*Around 40* が喜ぶプログラム

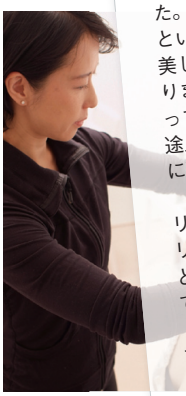
# 加圧・ビューティープログラム

### ■プログラム開発経緯

藤原紀香さんを担当させていただくようになってから、紀香さんの美への探究心に触発されて、一緒に試し始めたのがきっかけです。加圧トレーニングの15分後に成長ホルモンの分泌がピークになり、その後1～4時間は、成長ホルモンの分泌がピークにある事は理論的に解明されていたので、それなら、肌の吸収力も高まるだろうと考えました。紀香さんに「塗るのもいいと思う」と話したところ、「やってみる！」ということになり、美容クリームやスリミングクリームなど、身体を美しくする効果があるといわれるものを塗ってのトレーニングが始まりました。約1年間試行錯誤する中で、必要なものと不要なものが分かってきて、徐々に今の形に集約されていきました。ただ、現在も開発途上で、常により効果的だと思われるものが見つかれば、プログラムに追加したり、修正したりということを続けています。

ビューティープログラム用の、デトックス効果のあるオリジナルクリームも開発しました。これは、評判の良かった市販のデトックスクリームに、サジーというルーマニアの不老不死の研究者も使っているという成分を配合。べとつかず、マッサージもしやすいクリームにしています。

今、さらに改良している部分は、リンパマッサージの内容。縁あってマミ・レビ先生と出逢うことができましたので、先生のリンパドレナージュという理論に基づいたマッサージを開発しています。近々プログラムに加える予定です。



### ■アラフォーを惹きつけるポイントは、ココ！

**加圧による「成長ホルモン」と、「リンパ」の刺激で、最速・最強の効果を実現**

アラフォー世代の方は、とにかく真剣。「自分はいつまでもキレイでいたい」というよりも「キレイでいなきゃいけない！」「キレイでい続ける！」というほど強い意志を持っています。貪欲に情報を収集して、信頼している人のクチコミを信じて、いいと思ったものには、お金を惜しまないという特徴があります。そうして来てくださる方は、期待も高いのでこちらも真剣勝負です。一度ダメと思われたら、2度と来てくださらない。そうしたシビアさも持ち合わせています。従って、確かな効果があることが、まずアラフォーを惹きつける最大のポイントだと思います。

また、加圧トレーニングは短時間で高い効果が出せるところも、忙しいアラフォー世代に支持されている理由の一つだと思います。さらにビューティープログラムでは、リンパを刺激することで、体型の変化や、小顔づくりに即効性を出すことができます。体型は脂肪や筋肉だけでなく、むくみによっても変わります。リンパの流れが悪いと、身体が慢性的にむくんだ状態になり、それを自分の身体だと認識してしまうのです。加圧トレーニングで新陳代謝が高まっている間に、リンパを流す刺激を加えると、それだけでも体型や顔の線がすっきりして、見違えるようになる方もたくさんいます。アラフォー世代の身体は脂肪と筋肉だけでは語れないのです。

加圧・ビューティープログラムは確実な効果を、早く出せる。身体だけでなく、顔も肌もキレイになれる。ホルモンの影響で、気持ちも前向きになれる。アラフォーにとって「自分磨き」の究極の方法だと思います。

*Spetial Program*

**「加圧・ビューティープログラム」**
**50分　12,600円**

加圧トレーニングと、オリジナルビューティデトクサーでのリンパマッサージ、表情筋トレーニングなどを採り入れた、即効性を狙うビューティープログラム

### ■プログラム概要

加圧ベルトで腕や脚の付け根に適切な負荷をかける加圧トレーニングでは、大量の乳酸が分泌され、それを処理するために成長ホルモンが通常の100～290倍分泌されることが、東大大学院・石井直方教授らの研究で証明されている。成長ホルモンが通常より多く分泌されることで、効率的に筋力アップできたり、免疫機能を高めたり、血管を強くすることができることになる。

成長ホルモンの分泌により、細胞の代謝が促されて、身体の栄養吸収力が高まる事が期待されている。この作用を美容にも活用しようとするのが、加圧・ビューティープログラムである。具体的には、加圧トレーニングの前に、オリジナルビューティデトクサーで、脚・腕・腹部・デコルテ・顔を末端から中心にリンパ液を流すように10分程度マッサージ。リンパの流れを良くしたところで加圧トレーニングを20分程度行う。その後、成長ホルモンがピークにある間に、15分程度をかけて表情筋のトレーニングや、顔や頭皮のマッサージで顔のリフトアップ効果を狙う。トレーニング終了後は、自身で使っている美容液やボディーローションを塗ることを勧めている。

加圧ベルトをした状態でのトレーニングは、体幹部を中心にしたインナーマッスルのトレーニングと、リンパ節を刺激する動きを組み合わせ、筋肉をつけるというより、身体のメリハリを出すことを目的とした内容。背部のトレーニングにラバーやライトダンベルを使用するが、ほとんどは自重を利用したトレーニングとなっている。

アラフォーに人気のトレーナー

File.3

石川沙樹さん

ピラティスガーデン銀座インストラクター。FTPピラティスマスタートレーナー、スリムB'sダイエット指導士、グラビティインストラクター。「ダイエット＆ビューティーフェア」などの展示会にもこまめに足を運び常に情報収集しクライアントへの提案の幅を広げている。

# ダイエットも、「非日常」を楽しむ

Around 40 が喜ぶプログラム

# クリスタル耳ツボダイエット

## ■プログラム開発経緯

これまでピラティスやグラビティなどのグループレッスンを中心に指導してきましたが、ある参加者の方とのやりとりがきっかけで、このセミパーソナルの指導スタイルを考案しました。私は、いつもレッスンの始めに「会社で気まずいことはないですか？」とか「ご家族とケンカされている方はいませんか？」など日常生活についても聞いているのですが、そこでいつも「会社で気まずいことがある」と手を挙げる方がいたんです。あまりにいつも手を挙げるので、ある日レッスンの前に声をかけてみると、会社でお局様にいじめられて、15kg太ってしまったとのこと。そのまま仕事を辞めるのが悔しくて、少しでも痩せてから会社を辞めようとピラティスを始めたと言うのです。レッスン終了後に改めて話を聞いたら、「相談したくても相談できるところがなかった」とも。それを聞いたときに、きっとこうして誰にも相談できずに悩んでいる方も多いのではないかと思い、相談できるプログラムをつくろうと考えました。

続けていただくためには、楽しんでできることや、フィードバックが貰えることも重要。耳ツボはダイエットのストレスを軽減するものとして35年以上の歴史があるものですが、これまでは肌色の絆創膏で金の粒を貼るようなスタイルで、女性は髪の毛で隠していたもの。これがクリスタルビーズになることで、おしゃれ感覚で続けられる。また、食事指導や表情筋のエクササイズでは、フィードバックやアドバイスができますし、自分で続けていただくことで確実な成果を生むことができます。

クリスタルの耳ツボダイエットに興味を持って始める方、ピラティスに興味を持っている方、ダイエットがこれまで上手く続けられなかった方など、様々なきっかけでこのプログラムに興味を持っていただき、新しい発見をしながら楽しく成果に繋げていただければと思っています。

## ■アラフォーを惹きつけるポイントは、ココ！

### 「輝き続ける自分は、自分でつくる」ことをアピールする

アラフォー世代の方は、ダイエットとはいえ、おしゃれに楽しみたいという気持ちをお持ちです。「スワロフスキーのピアス」「ピラティス」などで、「非日常」や「プチセレブ感」を楽しんでいただければと思っています。その一方で「自分磨き」も続けられる世代ですから、表情筋エクササイズや、食事記録など、自分で取り組めることにも価値を感じてくださいます。

私は、多くの方に、健康なうちに身体を動かす楽しさを知っていただきたいと思っていますが、耳ツボダイエットのように、「つけておけばダイエットに効果的」といった、簡単に始められる小さな一歩も大切だと思っています。好奇心や向上心のあるアラフォーですから、そこから少しずつピラティスやその他のエクササイズ、食事改善にも興味を持っていただけることになる。「スリムB'z」はピアスとして見ても、とてもかわいいので、付けているだけで、仕事中やプライベートでも話題になる。そうして一人でも多くのアラフォーの目にとまって、最初の一歩を踏み出していただけるきっかけになればと思います。

## Special Program

**「スリムB'z」10分6点セット3,000円**
（＋1点につき500円）

スワロスキーのクリスタルビーズを使った耳ツボダイエット。「スリムB'z」とピラティス、食事指導、表情筋エクササイズなどを採り入れたトータルダイエットプログラム「スリムB'zクリスタルピラティス」3ヶ月（週1回90分×全12回）も来年2月始動

## ■プログラム概要

「スリムB'z」の耳ツボダイエットは、スワロフスキーのクリスタルビーズにチタンが埋め込まれたものを使用する。クリスタルのピアスを楽しむ感覚で、ダイエットが楽しめるところに特徴がある。「スリムB'z」は横須賀でダイエット専門クリニックを開業している菅原邦明ドクターを中心に開発されたもの。刺激するツボは、自律神経を刺激する「神門」と、満腹中枢を正常に働かせる「肺点」「飢点」、その他、血行を良くするツボなど。ピラティスガーデンでは、耳ツボのみの施術も提供しており、10～15分で、片耳3ヶ所ずつ合計6個のスリムB'zの貼付で、3,000円、血行を促進するツボ1点追加につき500円の価格設定で提供している。2～3週間に1回貼りかえる。

「スリムB'zクリスタルピラティス」は、この耳ツボダイエットと、ピラティスをはじめ筋力トレーニング、バランストレーニング、食事指導、表情筋エクササイズなどの要素を採り入れた、3ヶ月プログラム。食事の記録をつける習慣をつけたり、表情筋エクササイズなど、自分で行えるようになることを含み、自分で自分を変えていくことをサポートするプログラムとなっている。週1回のグループセッションでは、ピラティスを中心に、筋力トレーニングやバランストレーニングなどを紹介。6～8人程度の少人数のグループでお互いダイエットの悩みを共有できたり、ともに励まし合いながら学んだりできる設定としている。

アラフォーに人気のトレーナー

*File.4*

**名取聖さん**

IYCインストラクター。JHCAホリスティックコンディショニングのベーシック＆アドバンスコース修了。ヨガ、ホリスティックコンディショニング、ピラティスの要素をブレンドしたプログラムと魅力のあるクラスのネーミングで多くの女性に支持されている。

# 回復が遅くなるから、怪我しない、太らない、身体づくり

*Around 40* が喜ぶプログラム

# アシュタンガヨガ＆骨盤コンディショニング

## ■プログラム開発経緯

自分自身が、日本のヨガの権威の一人であるケン・ハラクマ氏を通してアシュタンガヨガに出会い、衝撃を受けたことをきっかけにヨガを追求するようになりました。大学は美大で、その後化粧品会社などのマーケティングの仕事をしていたのですが、ヨガを指導したいと思い、身体の基本を学ぼうとホリスティックアプローチを学びました。その両方のいいところを採り入れたのが今のプログラムです。

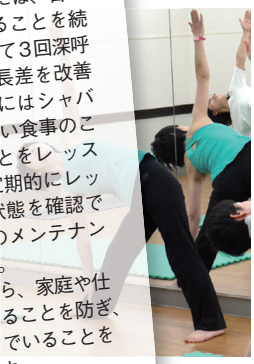
現在はヨガの指導を中心に行っていますが、すべてのクラスやパーソナルセッションでも、「脚長差」を見ることと、その差に合わせたストレッチを行って、骨盤や身体の軸を整えることは始めに必ず行っています。クラスによってはピラティスの要素も採り入れていますが、ヨガもピラティスもホリスティックコンディショニング も、この骨盤や身体の軸を整えるという点では共通しています。

## ■アラフォーを惹きつけるポイントは、ココ！

### 回復力の低下は避けられないから、怪我をしない身体づくり、太らない身体づくりを提案

アラフォー世代の方からよく聞く悩みは、身体が硬くなってきていることや、冷えが気になることなど。いくら前向きで自分磨きに余念がないアラフォー世代でも、一度怪我をしたり、太ったりしてしまうと、そこから回復するにも時間がかかってしまうのが現実。ですので、身体の軸を整えておくとともに、ヨガやピラティスで 筋肉や関節をほぐして身体のしなやかさを保つことも重要。ヨガの呼吸や動きは、身体を温める効果もあるのでおススメできるエクササイズです。

怪我をしない、太らない身体をつくるには、日々少しの時間でも、自分で小まめにできることを続けることが重要です。朝、東の窓を開けて3回深呼吸することやベッドから起きる前に脚長差を改善するストレッチをすること、疲れた時にはシャバアーサナを数分でもすることや太らない食事のこつなど、日常生活に採り入れられることをレッスンでご案内しています。もちろん、定期的にレッスンを受けていただければ、身体の状態を確認できてアドバイスができ、確実に自身のメンテナンスをしていただけることに繋がります。



ヨガは精神的な安定も得られますから、家庭や仕事でイライラしたり欲深くなったりすることを防ぎ、心の浄化ができることも、長くキレイでいることを願うアラフォーにお勧めしたい部分です。

*Spetial Program*

**「10歳若返るストレッチ＆骨盤コンディショニング」**
**「きれいになるヨガ」90分3,000円（回数券もあり）**
**パーソナルヨガ　60分6,000円～**

ホリスティックコンディショニングの骨盤コンディショニングとアシュタンガヨガをブレンドしたプログラム

## ■プログラム概要

ホリスティックコンディショニングとヨガのメソッドから、女性が美しさを維持するうえで特に必要な要素を採り入れたクラス。クラスの流れは下記の通り。最初15分はホリスティックコンディショニングの手法を使い、骨盤と脊柱のコンディショニングを整える。その後、身体の軸を整えたところでアシュタンガヨガからセレクトしたポーズを行う。最後はシャバアーサナで終わる全90分のプログラム。

**（1）ホリスティックメソッドによる骨盤コンディショニング**

①「脚長差」を見て、短い方の脚はハムストリングスをストレッチし、長い方の脚は大腿四頭筋のストレッチをする。寝て膝立ての状態から左右に倒して左右の違いを見つけ、ホールド＆リラックスの手法で骨盤を調整していく。

②骨盤の前屈・後屈を何度か繰り返した後に、ニュートラルポジションを見つける

③胸式呼吸を何回か繰り返す。呼吸は鼻から吸って鼻から吐く。胸式呼吸にすることで、肩から背中にかけての緊張をやわらげることができ、鼻からの深呼吸により身体が温められる。

④寝て膝立ての状態から、背中を上げ下げするブリッジを3回繰り返す。膝立ての状態から尾骨から腰椎、胸椎にかけて背骨を一つずつ（胸椎7番まで）上げていくように意識する。ここでは、頚椎は動かさない。床についている背中から膝が一直線になるところまでの動きに留めるのが目安。

⑤膝をかかえて転がる。これによりその日の身体の硬さやアンバランスなどに気づくことができる。

**（2）アシュタンガヨガポーズからセレクトした11ポーズを行う。**

①立位のポーズ8種類（スリヤ・ナマスカラ、ウッティタ・パルシュヴァコナアサナ、ヴィラバドラアサナ、プラサリタ・パドッタナアサナ、ウッティタ・トリコナアサナ、パルシュヴォッタナアサナ、ヴィラバドラアサナ、ヴリクシャアサナ）…下半身の強化と、特に脚の線がキレイになるポーズ。内臓強化にも効果がある。

②座位のポーズ3種類（ジャヌ・シルシャサナ、ベストレッグシッティングトゥイスト、クロスレッグシッティングトゥイスト…24個の背骨すべてを動かすように回旋が入るポーズが中心

③ゆったりストレッチ

ストレッチはとても大切。ゆっくり行うことで筋トレ効果も狙えます。

**（3）シャバアーサナ（10分）**

最後にもう一度脚長差をして、エクササイズ前後の身体の違いを確認します。

アラフォーに人気のトレーナー

File.5

三浦栄紀さん

有限会社エモーション代表。数々の資格を持ち、エアロビクスやステップなど「動」の指導では、日本の業界を常にリードする存在。その一方、フットセラピーを「静」の指導と位置づけ、クライアントだけでなくインストラクターにも「動」と「静」のバランスを説く。

# 無理しがちなアラフォーに「癒し」のごほうび

Around 40 が喜ぶプログラム

## フットセラピー

### ■プログラム開発経緯

以前、青竹ビクスブームが起こった時に、私もその指導を始めましたが、当初はマニュアルに沿っての指導だったため、もっと自信を持って納得して指導がしたいと、奈良で開催されていた日本フットセラピスト協会の認定基礎コースである「フットセラピスト」コースに参加したのがきっかけです。

フィットネスクラブのエアロビクスフリークの方や、エアロビクスのイベントやフォーラムに参加する方の中には、やり過ぎで足が棒のように硬くなってしまっている人も多い。そうした方々を癒したいと思ったことと、私自身もフィットネス指導者として、エアロビクスの指導などの「動」の分野に加えて、体力的な負担が少ない「静」の分野を持ちたいと思い、リフレクソロジーを本格的に勉強しました。

リフレクソロジーのセッションは、これまでは私のレッスンに参加してくださっている方々に提供したり、クラブで「マナフラフットセラピー」のクラスを担当したり、エアロビクスイベントなどで20分500円のお試しセッションを提供するなどして、フィットネスで身体を使うことの多い方に、フットセラピーを紹介してきています。

また、自宅にフットセラピーの養成コースができる備品を揃えて、養成コースも実施しています。現在は、「フットセラピーの基礎・応用」コースに加えて、介護用の「メディカルセラピー」など全6種類の養成コースを実施していますが、フィットネス関連の方だけでなく、自分の身体のケアに興味を持つ「学び欲」の高い一般のアラフォー世代の方の参加者も増えています。

### Spetial Program

**「フットセラピー」 30分3,000円**
**「マナフラフットセラピー」グループエクササイズ**

フットセラピーと、フィットネスやフラダンスを組み合わせて静と動のバランスを保つ。

### ■プログラム概要

フットセラピーは、足裏の反射区を刺激するリフレクソロジーと、ツボや経絡を刺激する、経絡理論や陰陽五行説、筋肉反射や神経反射を利用する運動生理学などを採り入れたもので、足周りに手技で刺激を加えることで、筋肉をほぐすとともに、間脳の視床下部に働きリラックスするホルモンが分泌される。これにより、自律神経が副交感神経優位になり、精神的にもリラックスできる効果を狙うもの。手技は、揉む、叩く、伸ばす、回す、擦る、押す、振る、の7つで、足の指先であれば、「回す→押す→伸ばす」、踵であれば、「擦る→押す→伸ばす」など、部位ごとにパターンがマニュアルで決められている。30分間で、足先から膝下までをほぐしていく。

日本フットセラピスト協会のマスタートレーナーが提供する養成コース「マスターフットセラピスト」で認定をとると、有料で施術することができる。「マナフラフットセラピー」も同団体が開発したプログラムで、フランダンスとフットセラピーが組み合わされたプログラム。

### ■アラフォーを惹きつけるポイントは、ココ！

**無理がきくから頑張り過ぎる。**
**そんなアラフォーだからこそ「癒し」が必要**

40代前後は、まだ無理しようと思えば、無理がきく年齢。さらにアラフォー世代は向上心や向学心も強いので、どうしても頑張り過ぎてしまう傾向があります。

フィットネスクラブに通うアラフォー世代の多くの人も、レッスンやトレーニングをし過ぎてしまう人も多いことに加えて、自分の好きなもの、価値を感じるものを選ぼうとする意識が高いので、レッスンやトレーニング選び方も偏りがち。自分の好きなインストラクターのレッスンだけに出ていたり、自分が好きなプログラムばかりやっていると、どうしても身体への負担も偏りがちになります。

自分が信頼する人の言うことを聞くアラフォー世代にとって、インストラクターのアドバイスは影響力大。インストラクターとしては、そうしたアラフォー世代の方々に長くフィットネスを続けていただくためにも、フットセラピーなど自分を癒せるプログラムを紹介することは、大切だと思います。「マナフラフットセラピー」に参加される方の多くが、フットセラピーの部分に魅力を感じて継続して来てくれていて、覚えて自宅でも実践できることにも魅力を感じてくれています。「癒し」のサポートも、アラフォー世代を惹きつける大きな要素だと思います。

Around 40

Powerful collaboration for Around 40

トレーナーとコラボする、スペシャリストに聞く！

# アラフォーの狙い方

VIEW 01

トレーナーとコラボする、ゴッドハンドを持つエステシャンに聞く

## 20代のメリハリを取り戻す技術

### 橋本久仁子さん

インターナルビューティーラボ Saloon De San代表
リンパに出会って10年。リンパエステにマッスルトリートメントやストレッチを組み合わせてオリジナルの手技を開発。効果を高める部位別マッサージオイルも開発。女性のボディメイクや、競技選手の可動域を高め怪我をしにくい身体作りに高い定評があり、1時間30,000円以上の料金設定でもクチコミで顧客数も増加を続ける。クライアントは芸能人からトップアスリートまで多数。

Kuniko Hashimoto

### 基本的考え方

40代前後の女性にとって、大きな課題の一つは更年期の軽減。ホルモンバランスが変わってくる時期なので、ホルモン代謝を促すことが重要です。一方この年代の要望は、リフトアップ。リフトアップ効果は、リンパエステやスポーツマッサージで出せますが、基礎筋力がある方とない方とでは、その維持力が全く違います。特に40代前後では、インナーマッスルを鍛えることは、体型維持にも効果的ですし、内臓代謝も高められます。

特に後ろ姿に歳が出ます。若い時は、お尻が出て背中がくびれて、肩が後ろに来る。でも40代前後では、肩が前に来て、背中がまるくなり、お尻が下がる。だから「背中美人」を目標にすると、若々しさを維持できるのです。

40歳にもなると、感動も薄まってきているので、身体を触って意識を向けさせたり、声をかけたり、クラブの鏡を見ることを勧めて感覚を刺激することも大切。スキンシップも求めています。

### 橋本さんが決まってする、アラフォーへのアドバイス

**01 水分補給が、第一**

これは40代前後に限ったことではありませんが、人間の体にとって、水分補給がとても重要です。体液濃度をいかに薄い状態で一定に保つか。水分量が十分でないと、リンパの流れが滞って、むくんだり、老けたり、身体が酸化する原因になります。

目安としては、完全安静の状態で1日の人間の新陳代謝に必要な水分量は2リットルと言われているので、仕事やフィットネスをするアラフォーなら3～4リットル、努めてとることが必要。さらに、アルコールは体内での分解のために摂取量の1.5～2倍の水分を使ってしまうため、さらに多くの水分をとる必要があります。お茶は利尿作用があるので、できればミネラルウォーターがベストです。

**02 軽負荷のスロートレーニング**

スロートレーニングは成長ホルモンの分泌を促進し、インナーマッスルを鍛えられるので、アラフォーにはお勧めです。筋力トレーニングをする場合でも重量は軽めの重さでゆっくりと動かす。また、ストレッチは伸ばす動きと縮める動きをセットで行うようにします。一定方向だけの動きは筋肉に負担をかけることになるため、伸びたら縮める、片方にねじったら反対側にもねじるようにしましょう。全身を大きく伸ばして、その後身体をかがめるように縮める。それだけでもホルモンの分泌を促せます。

**03 お風呂での、むくみとたるみを解消する身体の洗い方**

お風呂は身体があたたまるので、ストレッチやマッサージ効果が高まります。身体の左側を洗う時は、右手で。右側を洗う時は左手で。それにより、身体をねじるストレッチ効果と、身体の先から心臓に向けて洗うことでリンパマッサージ効果が狙えます。

### リンパ・スポーツマッサージでの、アラフォーを惹き付けるツボ

むくみをとって、筋肉に刺激を与えると、筋肉がベストなポジションに戻ってキレイなスタイルになってくれる。それが、造形マッサージの基本的な考え方です。①筋肉を緩めるマッサージ②リンパ節に刺激を与えて、血流を促す③筋肉に刺激を与えて、造形するマッスルトリートメント。この3段階で、各部位をマッサージしていく。自社開発したマッサージオイルは、「レッグ」「ボディ」「デコルテ」と部位ごとに配分を変え、最大の効果が惹き出せるようにしています。手技とオイルの効果で驚くほど体型が変わります。

マッサージ前後で身体の形が変わるので、特におしりやウェストのくびれなど、本人がみずらい部分は左右の違いをケータイのカメラ機能を使って、その場で見せます。すると、キレイになった自分に「まだまだ私も捨てたもんじゃない」「こんなに戻れるんだ」と、嬉しくなって若返りのホルモンが分泌されることになります。

この若返りのホルモンを出すように施術することも重要なポイントです。若い時の身体に戻った自分の身体を、自分の手で触り、写真で見せて、言葉で伝える。この、「肌で感じる」、「目で見る」、「耳できく」の3点セットで脳に刺激を与えます。声がけは、通常よりワントーン明るい声で、中の上のテンションを保つことが、お客様も施術する側も疲れないこつ。声がけのこつは10個褒めて1個指摘すること。指摘の仕方も「もったいないね」とプラスのモチベーションに繋がる表現を使うといいでしょう。究極的には人間の身体にある60兆個の細胞すべてを自分でコントロールすること、細胞単位でいいと感じることを大切にして、明るく元気に過ごすことを説いています。

VIEW 02

トレーナーとコラボする、人気の管理栄養士に聞く

# 食べてもオバサン体型にならない技術

## 伊達友美さん

これまでに3000人以上の減量栄養指導を経験。専門は、ダイエットと、心と身体と性にまつわる栄養学＝ホリスティック・ニュートリション。単なる減量ではなく、「ボディラインと肌を美しく変身させる」ことを目的とした指導法に定評がある。自らも20kgのダイエットとニキビ肌改善の体験を持つ。著書に、「食べてきれいにやせる！」（幻冬舎）、「夜中にラーメン食べても太らない技術」（扶桑社）、「油摂りダイエット」（ワニブックス）をはじめ多数。

Yumi Date

### 基本的考え方

アラフォーに差し掛かる36～37歳頃に一度、女性ホルモンの減少があります。いわゆるプレ更年期とも言えるもので、通常40代後半から50代にかけて訪れる更年期に似た身体の変化が起こるといわれています。これにより、30代までは、何とか乗り切れてきたものが、これからは、そうはいかないぞと自覚することになります。

ホルモンは、油で出来ています。ですので、若い時のような油抜きダイエットはホルモンが減少に向かう40代前後の女性は絶対にしてはいけません。また、カロリーを抑えたダイエットも、筋肉が落ち、貧血になるなど、新陳代謝が落ちて一気に老け込む原因にもなるので注意が必要です。

また、身体を冷やさないことも重要です。身体が冷えると身体の代謝や分泌が全体的に悪くなるからです。また、関節可動域も狭くなって、活動量も減ってしまう。こうしたことが老化を促進させることに繋がります。

身体は食べたものでしか作られません。キレイを維持できている人は、キレイでいられる食品を食べているから。40代前後の女性には、カロリー制限よりもホルモン生成をサポートする良質の油の摂取と、身体を温める食事の仕方のアドバイスをしてあげることが大切です。ここで適切な食生活を身につけられれば、美しく50代、60代が迎えられます。キレイな人がいたら、その人が食べているものに興味を持つこと。逆に太っている人やキレイじゃない人が好んで食べているものは食べない。それが最もシンプルなキレイを維持するこつです。

### 伊達さんが決まってする、アラフォーへのアドバイス

**01 良質の油をしっかりとる**

ホルモンは油から作られます。特に、魚の油やくるみ、豆乳などの油は、プチ更年期でホルモンが減少するアラフォーにとっては、とても大切。ただし、加熱すると油は酸化してしまうのでできれば避けましょう。エゴマ油やシソ油も、体内の不要な油を代謝しやすくしてくれる働きがあるため、シェイプアップには効果的。良質の油を選んでしっかりとることが重要です。

**02 カロリー制限はほどほどに、「ごはん」をしっかりとる**

40代前後のダイエットは、代謝を高めることに専念することが重要です。そのため、カロリー制限よりも身体を温めることに焦点を当てましょう。1,200kcalを下回るような食事制限や、炭水化物をとらないダイエット方法もアラフォーにはお勧めできません。炭水化物は「ごはん」がお勧めです。「ごはん」は身体を温めたり栄養を吸収する腸内環境を整えるうえで大切な食品でだからです。一方、小麦系のパスタやパンは身体を冷やす食品。菓子パンなど加工品はトランス脂肪酸も多く含まれ、女性のホルモン分泌に悪い影響を与えるという研究結果もあります。ランチタイムも、パンよりごはん、パスタよりリゾットがお勧めです。

**03 栄養の吸収力アップ＆代謝アップを、サプリメントでサポート**

加齢により身体の消化吸収力も落ちますので、消化吸収を高める酵素のサプリメントや、栄養分を吸収する腸内環境を整える腸内菌、乳酸菌のサプリメントなどもおススメです。

また、冷えを改善するサプリメントとしては、代謝を上げるカルニチン、末端の血流を促すイチョウ葉、身体の内側から温めてスタミナを高めるマカなどがあります。

ビタミン・ミネラル系サプリメントやプロテインは加工食品のため、身体を冷やさないように摂ることも大切です。錠剤のサプリメントは食事と一緒に摂るほうが、身体に吸収されやすいことも覚えておきましょう。

**04 色が濃いもの、香りが強いものは、アンチエイジングに効果あり！**

アンチエイジングには、抗酸化成分をおススメします。これは食品の色や香りの成分のこと。色が濃いものや香りが強いものは、ポリフェノールを含んでいると言われています。白ワインより赤ワイン、白ゴマより黒いゴマ。たまねぎやニンニクなど香りが強い食品もおススメです。

**05 減らす指導より、足す指導を**

生活習慣が確立されているアラフォーにとって、食習慣を変えることに抵抗感を持つ方も多くいます。実際に、それまで食べていたものをやめると、そこに不満が残り、その不満が積もり積もった挙句にドカ食いしてしまった経験を持つ人も多数。人が摂れる食事の量はあまり変わりません。そこでお勧めするのは「ところ天方式」のアドバイスです。つまり、いいものを優先的に摂るようにプラスすることで身体に悪いものを押し出して減らす。制限するより、加えるものをアドバイスするほうが実行しやすいのです。また、大きく変えようとせず、できるところから少しずつ変えることも大切。小さな一歩が、次の変化をもたらしますので、「変えてください」と言わなくても大丈夫。トレーナーのところに運動で痩せたいと思ってきた人に、食事制限の指導もし過ぎると心理的負担が大きくなってしまうでしょう。プラスの指導がおススメです。

### アラフォーにおススメする食事メニュー

**朝　フルーツ＆スープ**

フルーツに含まれる酵素が身体を浄化する。寒い地方でとれるリンゴやさくらんぼなどは身体を温める。日本で穫れるフルーツならOK。逆に南国でしかとれないフルーツは身体を冷やすので、バナナダイエットにも注意が必要。スープは朝の身体を温め、また、ミネラルが補給できる

**昼・夜　サラダ、ごはんまたはリゾット、肉または魚、お味噌汁またはスープ**

サラダでビタミンと酵素を補給。ごはんは身体を温め、腸内環境を整える乳酸菌の栄養になる。肉は身体の代謝を高め、身体を温める。特に牛と羊はカルニチンが多く含まれておススメ。魚は良質の油やミネラルが摂取できる。できれば旬の魚を加熱しないお刺身やカルパッチョで。シメは、お味噌汁やスープで身体を温める

**晩酌　焼酎お湯割り、赤ワイン、熱燗**

男性と肩を並べて仕事をしてきた世代のアラフォーの中には、お酒好きもたくさん。ここでも身体を冷やさないために、温かいお酒を選ぶアドバイスを。おつまみは、くるみが良質の油を含みGOOD

ビジネスで夢をかなえる

# My Dream, My Business

Photos:Hitoshi Kawai

## 01 「フィットネスの仕事で1,000万円以上稼ぎたい」

「フィットネスの仕事で1,000万円以上稼ぎたい」。

そう決意したのは25歳。フィットネスを学ぼうと米国で2年間を過ごした後、父が病いに倒れ帰国。頼れる先もなくフリーインストラクターとして身体を酷使して生活費を稼いでいた頃のことである。「人生のどん底にいた」と振り返る中での決意。それから10年を経た2005年、自身の会社「スポーツモチベーション」を設立。パーソナルトレーナーとしての活動に加え、「モチベーションアカデミー」の運営、雑誌・書籍などの執筆、各種活動、スポーツメーカーとの契約などで着々と基盤を築いてきた。3年目の現在では、年商3,000万円を超えるまでになり、クライアントであるクルム伊達公子氏との新たな挑戦も始まるところにある。

だが、その成長も中野さんがこの決意をした時の辛い生活が原動力となっている。幼少時代からスイミングに打ち込み、学生時代から身体について興味を持っていたことから日本でフィットネス指導の経験を経て渡米。ハリウッドの近くで俳優の卵たちに無料でパーソナルトレーニングを教えながら、また自身もダンススタジオに通いながら、理論と現場を繋ぎ合わせるべく、勉強に打ち込んだ。だが、道半ばにして、帰国を余儀なくされた。父の入院、そして父が経営する会社の倒産。まさに晴天の霹靂だった。所持金90万円を手

vol.05 guest

モチベーションテクニックでクライアントとトレーナーをサポートしたい

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**

メンタル・フィジカル面の両面をアドバイス出来るパーソナルトレーナーとして活動。スポーツ障害予防や生活習慣病予防、歪み改善、フルマラソンサポートを主に得意としている。アディダス契約アドバイザリー、ACSM/HFS 、JCCAマスター講師、NESTA/PDA、認定健康心理士他。ミドルネームの「ジェームズ」は米国滞在中、欧米人が「シュウイチ」の発音ができず、「シューズ」と呼ばれてしまうことから、友人がつけてくれた名前。

に帰国したが、住む家を探し、礼金と敷金を払い、手元に残ったお金はわずか。知り合いを頼って、スタジオレッスンや、通訳・翻訳などのアルバイトで、どうにか生活が回り始めた矢先にこんどは自分が身体を壊してしまう。風邪をこじらせ、バッファリンで熱を抑えながらレッスンを続ける日々。最初2錠だったものが気づけば10錠に増えていた。挙句の果てに、レッスン中に倒れ入院。劇症肝炎で2ヶ月間絶対安静となってしまったのだ。当然、その間収入はゼロ。入院費も払えず退院も出来ない状態に、看護婦さんが生活保護の話をもちかけた。

「今だから話せますが、男のプライドもあるし、生活保護なんて受けたくなかった。でもそこから抜け出すには、それしか手がなかったんです。結局5〜6ヶ月そのお世話になりましたが、その時、絶対この仕事で稼げるようになってやると思ったんです。でも、フィットネスの業界で1,000万円を稼ぐには、他の人と同じことをやっていたのでは到底届かない。自分にしかできないこと、自分しか持っていないものは何だろうと考えた末、米国で学んだ『モチベーションテクニック』に行き着きました」

## 02 モチベーションテクニックと健康心理学から生まれた独自のメソッド

中野さんが啓発する「モチベーションテクニック」は、米国で学んだ内容に、日本の健康心理学がプラスされた独自のテクニックである。米国で学んだモチベーションテクニックは、相手が思っていることを箇条書きにするというもの。それを、相手のやる気を高めたり維持する一つの方法論に昇華させようと採り入れたのが、早稲田大学などで研究されている「健康心理学」である。「健康心理学」では、相手の人格を類型化して、それぞれの人格に合わせた方法で相手の変化を促す。中野さん自身、この方法をカウンセリングで実践するようになってから、パーソナルトレーニング効果を出すクライアントが増えてきた。そこで、この方法論を2003年に独自の「モチベーションテクニック」としてまとめ、広げることにした。

「私自身、それまではクライアントを人として見ていなかったことに気づいたんです。トレーナーとして知識がつくと、関節や、筋肉や脂肪自体が気になって、悪いところを見つけて直したくなる。その人の人格や性格に関係なく、『これをやってください』と話すことが仕事だと思っていた。でもそれでは必ずしも成果が出ない。モチベーションテクニックを使い始めてからは、1回で辞める人はいなくなり、次の予約もクライアントから入れくださるようになったんです。以来、全く営業はしていませんが、3年先まで予約で一杯です」

十人十色のクライアントの性格・特性に合わせてモチベーションを引き出す独自のテクニックで確実な成果に繋げる

## 03 3つのポリシー

この、「自分で売り込みはしない」、というのは中野さんがこれまで貫いてきているポリシーの一つ。雑誌や書籍の執筆、講演会に至るまで、その姿勢は貫かれている。仕事はクチコミかホームページからの依頼がほとんど。書籍も今年12月15日に発売される本で9冊目になるが、すべて出版社からのオファーとなっている。

2つ目のポリシーは、これと関連する部分もあるが、「テレビには出演しない」こと。報道やドキュメンタリー以外のバラエティ関係の番組には出演を控えている。これは、自分から発信する情報を確かなものにしておきたいからだという。テレビの場合、収録後は編集されたVTRを確認することができない。情報が溢れている今だからこそ、自分が発信する情報を確実に届けて、「中野が発する情報なら信用できる」という存在になることを目指している。メーカーとの契約も、その商品が本当にいいと思わなければ、それについてコメントしないという約束のもと契約を交わすという徹底ぶりだ。

そしてもう一つのポリシーは、借金をしないこと。それは一つには、父や家族が借金で苦労する姿を見ていたことと、借金をすればそれを返済することに自身のエネルギーが裂かれることになることを危惧するからだ。「社長というよりスペシャリストでいたい」という中野さんの決意がここにも表れている。

中野さんのクライアントに、引退から10年以上を経て見事に2008年全日本テニス選手権を単・複で制したクルム伊達公子氏がいる。中野さんは、2004年のロンドンマラソンに彼女が出場することをサポートして以来、フィジカル面を見てきているが、これから全豪オープンなどの4大トーナメントに向けて週3回の集中トレーニングが始まる。中野さんにとっても、妥協のないクライアントに応える真剣勝負となる。

「会社名にもしているモチベーションは今後も追求して、多くの日本のトレーナーにもモチベーションテクニックを知っていただきたいと思っています。これを知ることで、トレーナーにもクライアントにも役立てると思うからです。私はフィットネスやトレーニングのプロとして信用される存在でいたい。そのために、いつも本当にこれでいいのかと疑問を持ち続けて、自分がいいと信じられることを多くの方と共有していけたらと思います」

### Company Data

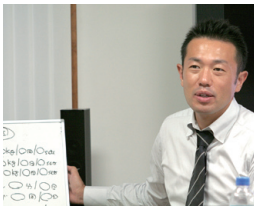
**有限会社スポーツモチベーション**

| | |
|---|---|
| **会社名の由来** | モチベートさせる事が出来るのが自分の強みだと思うから |
| **所在地** | 東京都港区元赤坂1-7-10元赤坂ビル9F（モチベーションアカデミー事務局） |
| **Tel** | 03-5413-7403 |
| **ウェブサイト** | http://sport-motivation.com/　http://motivation-academy.com |
| **設立** | 2005年4月1日 |
| **資本金** | 300万円 |
| **組織** | （役員）2名、契約スタッフ4名 |
| **収支構造** | （売上構成比）講演費（4割）、メディア協力・執筆（2割）、パーソナル指導料（1割）、契約料（1割）<br>（経費）本社販売管理費、人件費、他 |

### Products

**モチベーションアカデミー**

モチベーションテクニックとは、十人十色、百人百様、のクライアントの個人の性格、特性を判断し考慮した上で、クライアントが持つ欲望、欲求→《やる気》を引き出す事が出来る技術のこと。フィットネス指導者向けと、接客・販売業の人向けの講座がある。モチベーションの基本的理論を学習し、運動指導の現場や接客・販売の現場で、クライアントに対してどの様に会話し、案内すればよいのかなど、実践的に学べる内容になっている。



**DVD・書籍**

「体が若返る10の生活習慣」「続けられる！大人のrunning」「run!美しくなるためのランニング入門」「モデルエクササイズできれいになる！」「第3のダイエット法　体幹部エクササイズ」「バランスボールエクササイズ」他9冊。

NEXT EVENT REPORT

# Dr.武田の「第8回PMA国際カンファレンス」プレゼンターレポート

The 8th International Educational Conference of the Pilates Method Alliance,
DATE: November6－9, 2008
PLACE: Fhoenix AZ, U.S.A.

## WorkShop〝When Good Pilates Goes Bad〟

（本来良いものであるピラティスが悪いものとなる時）

［概要］
本来良いものであるピラティスでさえ必要に応じて診断・評価をしないと悪いものとなることがあるため、指導者の自覚と医療との連携が大切である。

日本人プレゼンターとしてワークショップを担当。
多くの人が参加してくれました。

ワークショップの会場にはAlan Herdman氏をはじめとする
何人もの有名なピラティス指導者の姿が！

実演を熱心に見る参加者たち。

PMAのBoard MemberのSherri Betz, PT女史と
元Vice PresidentのPatricia Guyton女史と一緒に。

展示会場では、新開発のピラティスエクイップメントを
実際に試してみることも可能。

第8回PMA国際カンファレンスに行って参りました。昨年は、フロリダのディズニー・ワールドで開催されましたが、今年は日本のプロ野球選手がトレーニングに訪れることでも知られるアリゾナ州フェニックスで開催されました。その詳細を私、Dr.武田こと武田淳也がご報告致します。

今年は、私自身プレゼンターとして2時間のワークショップを2回務めさせていただいたこともあり、私にとっては特別なカンファレンスになったわけですが、実はこれこそが今年のカンファレンスの最大の特徴であったようです。どういうことかと言いますと、これまでアメリカ、イギリスのプレゼンターが中心であったこのカンファレンスは、今年は私（日本）を含めドイツ、ブラジル、イスラエルなどからもプレゼンターを迎え、参加者だけではなくプレゼンターの面でもグローバル化した最初の年となったのです。

このPMA国際カンファレンスは毎年11月にアメリカで行われており、世界中から約1000人規模の参加があるピラティス界でも最も大きな国際カンファレンスとして知られています。主催者であるPMA（http://www.pilatesmethodalliance.org/）とはPilates Method Alliance（ピラティス メソッド アライアンス）のことであり、言わずと知れた、世界で唯一のピラティスにおける国際的非営利組織です。このPMAは現在アメリカのピラティス国家試験をはじめとして、すでに世界数ヶ国において国際的なスタンダードとなるピラティス指導者の資格試験を実施しています。

また、私も出席した昨年から、世界各国のピラティス指導者会議もこのカンファレンス期間中に催されるようになりました。このカンファレンスは、英語の正式名称に「Educational」と付いているように単なるコンベンションやフェスティバルだけを目的としたものでなく、ピラティスに関わる全てにおける、教育的な意味での学びの場であり、また同時に、様々な情報交換の場にもなっています。参加者は、憧れのエルダー（Pilates氏の直弟子）達から直接指導を受けることができるばかりではなく、ワークショップの合間にはPilates氏の往年のお話を伺うこともできます。もちろんいずれのエルダーもご高齢ですので、皆さん、カンファレンスに参加するならお早いうちに!!

展示会場では最新のお洒落なピラティスウェアーや新開発のピラティスエクイップメント（専用器具）等も所狭しと並んでおり、見るだけでも本当に楽しめます。来年も皆さんと一緒に参加できることを楽しみにしています！

武田淳也さん
Pilates Lab
代官山、福岡スタジオ代表
（http://www.pilates-lab.com）
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。

# Fitness online
web service フィットネスオンライン ウェブサービス

## 各種スケジュール型サービスに対応！
# ウェブ検索・予約システム登場！

今お使いの
顧客管理システム
人事管理システムとの
連動もOK!
**お気軽に**
**ご相談ください**

総合クラブ向け Pro版
月20,000円～
単体スタジオ向け Light版
月4,800円～
をご用意しています。

- 予約・キャンセル受付～手配の手間を省いて **収益性UP**
- ユーザーの予約利便性を高めて **利用率・継続率UP**
- 各種情報をデータベース管理して **安全性UP**

## パーソナルトレーニング
ウェブ検索・予約システム

- パーソナルトレーナの予約・キャンセルを、ケータイやパソコンから行えるため、受付業務の煩わしさから解放されます。
- 個人情報や予約状況、利用実績等の顧客情報はセキュリティにより保護します。
- Pro版は豊富なオプションにより、施設入退会によるログイン管理や利用動向の分析、トレーナーへの支払管理、支払調書の発行、会計システム連携等の管理業務をオールインワンで実現します。

## グループエクササイズ
ウェブ検索・予約システム

- Pro版のみのご提供となります。
- 有料レッスンや、整理券が必要な定員制のスタジオレッスンの事前予約・キャンセルをケータイやパソコンから行えるため、受付業務の煩わしさから解放されます。
- 基本機能として、インストラクター、スタジオスケジュール、イベントスケジュール、代行等の管理が行えます。また、基本機能の拡張性として、部門別管理によりアクアレッスン、各種スクールにも適用可能です。
- 豊富なオプションにより、利便性を高める有料レッスンの予約時のクレジット決済や、施設入退会によるログイン管理、利用動向の分析、インストラクターへの支払管理、支払調書の発行、会計システム連携等の管理業務をオールインワンで実現します。

## ホットスタジオ・岩盤浴
ウェブ検索・予約システム

- オンラインの予約管理で、ホットスタジオや岩盤浴を無駄なく稼動させることができます。
- 予約・キャンセルをケータイやパソコンから行えるため、受付業務の煩わしさから開放されます。
- ウェブ上で体験券の発行も可能です。

**只今デモ受付中** ウェブ検索・予約システムのデモをご希望の方はお気軽にお申付け下さい。

お問合せ **株式会社クラブビジネスジャパン**
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F
TEL:03-5459-2841 FAX:03-3770-8744 担当:岩井・古屋
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！

# 2009 Trend Items

## Italian Wear

### 2009年もイタリアンウェアが注目!

2007年の【THIAM】【SIXFIT】【eke】、2008年の【JTB】に続く、
新しいブランドが2009年に登場しております。
また、新商品が続々入荷予定ですので、お楽しみにしていてください!

話題のJTB
アルティセンTシャツ

限定入荷！
大人気THIAMの
新色！

イタリア同時発売
THIAMの新作Tシャツ

イタリアで大人気！
JTBの新作パンツ

SIX FITの
とっておきキャップ

## 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(Eメール)　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!

# Training Item

### ザ・ステップ&専用傾斜ブロック [スランテッドライザー(Slanted Riser)]

ステップ以外にも活用できる「ザ・ステップ」に専用の傾斜ブロックが登場しました。スタジオレッスンでも使用される「ザ・ステップ」と「スランテッドライザー」を組み合わせることで、エクササイズのバリエーションが広がります。

セット価格:24,990円
ザ・ステップ価格:16,065円
スランテッドライザー価格:10,500円

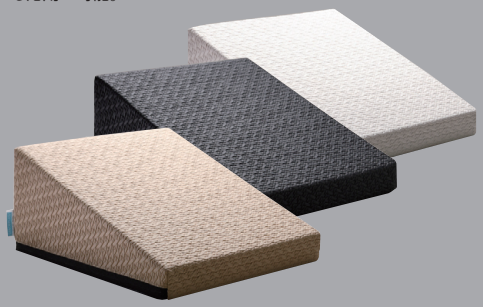
### ウェーブストレッチリング

「ウェーブストレッチリング」は、ほぐしによるセルフケア、ストレッチ、コアトレーニングなど、全身のコンディショニングを行える万能ギア。ピラティスなどのスタジオレッスンで使用されるほか、パーソナル指導の現場で広く活用されております。また、同時に複数のリングを使うことで、ほぐしの効果がアップします。

けやき製価格:8,400円
プラスティック価格:3,990円
DVD価格:2,100円から

### フレックスクッション

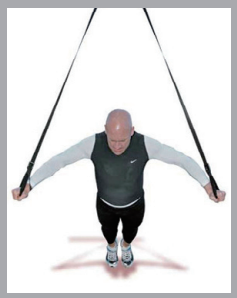
相撲の股割りをヒントに開発され、体の硬い人でも効果的にストレッチ運動ができるクッション。昨年来フィットネスクラブのレッスンでは人気が上昇中。多くのスポーツチームでも採用されており、一般の方からトップアスリートまで幅広く使用できます。ピラティスやヨガでも応用が可能。



フレックスクッション価格:10,290円
フレックスクッションMINI(子供用)価格:8,190円
DVDセット価格:+1,575円

### [Lockeroom] SwingGym〔スウィングジム〕

「スウィングジム」は、ラックなどのかけて吊り輪のようにして使用することで、自重を使った上半身のワークアウトが可能。トップアスリートから一般の方まで活用できる優れたトレーニング器具です。汎用性が高く、フィジカルトレーニングのみならず、リハビリテーションにも有効なツールです。



価格:7,980円

# ヤムナボディローリング（YBR）プラクティショナーが行く

YAMUNA body rolling で カラダにスペースをつくる

## 世界ランキングトップを狙う競技スキー選手は「長く、強い」筋肉を持つ。最高のパフォーマンスを発揮できる身体をつくるうえで、ヤムナボディローリングに大きな可能性を感じます。

**――アルペンスキーの全日本選手権で3冠を達するトップスキーヤーから、ピラティスインストラクターに転身されたと聞きました。**

**池田** 24歳でスキー競技を引退してから、障害者のスキー指導やスキー場の運営などに携わっていたのですが、そこでのお客様からピラティスのことを聞いたことがきっかけです。ちょうどその時、雑誌『ターザン』が、マウイ島のピラティス・ヨガ特集を組んでいて、そこに紹介されていたスタジオに1ヶ月通ったところ、もっと勉強したくなり、シアトルに渡ってロマーナピラティスの認定をとりました。今はピラティスを教えながら、スキーシーズンはトリノオリンピックで金メダルをとったジュリア・マングーソ（米国代表）のパーソナルアシスタントとして、世界各地で行われる大会に帯同しています。

**――ピラティスの指導に加えて、今回ヤムナ・ボディーローリング（以下、YBR）のプラクティショナーの勉強も始められたきっかけは？**

**池田** 私は新潟生まれで、幼少の頃からスキーを始めて中学3年で全国優勝しました。それ以来、ナショナルチームでトレーニングを積んできました。21歳で全日本選手権の滑降、大回転、回転で3冠をとり、98年の長野オリンピックにも出場することができました。ただ、世界の舞台で活躍する外国人選手の身体を見ていて限界を感じるようになったんです。世界ランキング400番くらいの時は、どういうトレーニングをすれば100番に入れるかがイメージできましたし、100番のときは、どうすれば50番になれるかが想像できた。でも、30番に近づいた時、トップ5にいる選手の身体を見ながら、どうすればそうなれるのかが分からなかった。スキー競技では、世界トップ15番までが第1シード、15～30番までが第2シードとされるのですが、どんなに専門家に相談しても「これだ」という方法が見つけられず、せいぜい自分でイメージできたのが第2シードまで。次のオリンピックまで4年間お金と時間をかけて第2シードじゃ意味がないと思って、引退を決意しました。ピラティスに興味を持ったのは、そこにひとつの答えがありそうな気がしたからです。YBRに興味を持ったのも、同じ感覚を持ったからです。2年前に日本で石川英明さんのYBRハンズオンセッションを受けたとき、自分の身体の固定概念が崩されて、「自分の身体ってこんなに動くんだ」と驚きました。選手時代から「長く、強い」しなやかな筋肉を持つことの大切さを感じていたのですが、YBRでは、ピラティス以上に自分の筋肉の長さを感じることができて、まさに自分が欲しいと思っていた身体がつくれると感じたんです。

**――YBRで自分の身体の意識を変わったと。**

**池田** YBRを始めてから、ピラティスも以前より効果的に行えるようになりました。両方組み合わ

せることでとてもいい状態の身体がつくれると感じています。スキー競技は特に様々な雪やスロープのコンディションの中で、非常に速いスピードと重力、遠心力などが同時にかかってくる。特に股関節には3Dで激しい外的圧力が加わる中で、可動域を維持しながら地面を押してスピードを維持することが求められます。その究極の状態の中では、身体の各関節が自由自在に動いて、かつ、強くなければならないんです。筋力トレーニングでもなく、マッサージでも実現できない、最高のパフォーマンスを発揮できる身体づくりがYBRでなら可能です。

**――今後の抱負を聞かせてください。**

**池田** 来週からまた3ヶ月、北米の大会から欧州各地での転戦をアシストしてきます。今回はYBRボールも持っていって、選手たちにルーティンやハンズオンをおこない、動きのコンディションづくりを徹底させます。私が最初にピラティスを学び、ジュリアや今のボーイフレンドと出会ったマウイ島では、60～70歳になってもサーフィンを楽しんでいる方がたくさんいます。スキーをライフワークとして楽しんでいる人もたくさんいます。私自身もボディーワークを追求しながら、年をとっても大自然の中で遊べるヘルシーな身体を持ち続けたいと思っています。

### YBR/YFFティーチャートレーニング

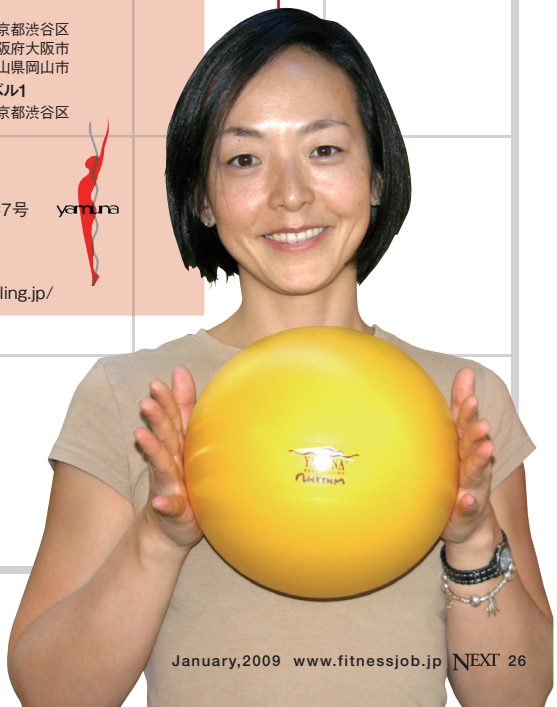
**YBR認定ベーシックコース**
2009年1月26日～1月28日　東京都渋谷区
1月30日～2月1日　大阪府大阪市
2月20日～2月22日　岡山県岡山市

**YBR認定ティーチングコース**
2009年2月12日～2月14日　東京都渋谷区
2月17日～2月19日　大阪府大阪市
3月12日～3月14日　岡山県岡山市

**YFF認定トレーニングコース レベル1**
2009年2月27日～3月1日　東京都渋谷区

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/

今回のGUEST
池田和子さん　Kazuko Ikeda
1998長野オリンピックアルペンスキー日本代表。24歳で引退後スキー関係の仕事に就くも、30歳でピラティスに出会い、シアトルでロマーナピラティスを学ぶ。マウイ島でピラティスのトレーニングをしていたジムで、オフトレーニングに来ていたジュリア・マングーソ（http://juliamancuso.com/）に出会い意気投合。以来スキーシーズンは彼女のパーソナルアシスタントとして勉強のため、世界のアルペンスキー大会に帯同している。



# 成功するためのセールススキル

NEXT column

#05 text : Kunihide Saito／Reki Higashiyama

7つのセールスサイクル～その⑤情報を与える

**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

前回は、「プロファイル」の中の４つのポイントである「効果的な質問」「聴く力」「理解を示す」「情報を与える」のうち、三つ目のポイントである「理解を示す」について考えてみました。今回は、４つ目のポイントである「情報を与える」について考えていきたいと思います。

**「情報を与える」**

クライアントは、自分の決断した事、決断しようとする事に対して安心感を得るために、我々トレーナーから情報を得たいと考えています。プロフェッショナルなトレーナーは、「効果的な質問」を行い⇒「聴く」ことによってクライアントにとってどのような情報が有益なものかを瞬時に判断し⇒「情報を提供する」のです。

クライアントに「情報を与える」際には、以下の４つのポイントをおさえましょう。

**①クライアント自身が抱えている問題を解決できるような情報を与える**

クライアントは自身で解決しきれない問題を多数抱えている場合があります。そういった状況を打破できるような具体的な解決策をクライアントに提案してください。

**②あなたの持っている高い専門性を裏付けるような情報を与える**

クライアントは、あなたが専門家に値する人物かどうか常に探っています。健康・フィットネスに関する最新の情報を常にアップデートしておきましょう。

**③クライアントが容易に理解できるような内容を与える**

クライアントは専門家ではありません。伝わりやすい平易な用語を使いましょう。

**④クライアントをよく観察し、「質問をして」⇒「耳を傾け」⇒「理解を示し」⇒最後に「情報を与える」というプロセスを踏む**

**⑤情報を与える際に使用する言葉（単語）に細心の注意を払う**

言葉にはパワーがあり、感情的な影響を及ぼします。我々トレーナーは、クライアントにネガティブな影響を与える可能性のある言葉を使うことは避けなければいけません。

**■影響のある言葉の例**

| 悪い | 良い |
|---|---|
| サイン | ご記入 |
| テスト | 評価 |
| 入る | ご入会 |
| 忙しい | 人気のある |
| たぶん | するでしょう |
| もし | する場合 |

これまでに紹介したいくつかのプロセス・技術は、単にパーソナルトレーニングという商品を売るためのものではありません。皆さんがクライアントを助け、より良い生活（身体と心の健康）をサポートするために必要不可欠なものになります。皆さんの日々のセッションで、ドンドン活用してください。

# BUSINESS DESIGN VOL 4

**上野和彦** kazuhiko Ueno

(株)ティップネス営業企画部長兼店舗開発部長
1994年（株)レヴァン入社。店舗勤務後、人事部、フィットネス事業部を担当。(株)ティップネスと合併後、合併担当課長、営業企画部長等を経て現職。ティップネス、ティップネスＯＮＥなど各業態のブランド戦略及びマーケティング戦略立案、新規事業開発などが主な担当。

皆さん　こんにちは。

連載４回目です。この連載は、創業期から発展拡大期へ移行しているパーソナルトレーニング事業について「ビジネス（事業）を継続・発展させる」をテーマとしています。

1回目は「ステークホルダー（利害関係者）」

【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？

2回目は「経営管理上のポイント」

【Q1】経営資源５要素について自社(自身）の実態は棚卸しできていますか？

【Q2】あなたの会社(自身）の経営指標は何ですか？

3回目は「利益志向の経営」

【Q1】利益は把握できる状態(仕組み）はできていますか？

【Q2】あなたの会社の適正(目標）利益率は？

上記のＱに自分なりの答えを準備して下さい。(正解を持つというより考えを持つセンスで結構です）

今回は、「事業計画と戦略設計」というテーマです。

一般的にはビジネスを始める前に事業計画書（フィジビリティ・スタディ／ＦＳ）というものを作成します。(事業を始めるために資金調達をする際は、融資（投資）先にＦＳを見てもらい妥当かどうかを査定してもらうためにも活用します）

事業について事前に可能性検証するということで、事業者がシナリオを持つという意味を持ちます。

主な内容は、

①市場の魅力度（市場規模、市場特性、など）

②自分のポジション
（競合環境、強み弱み、など）

③必要な投資額

④収支、キャッシュフロー、
資金繰り等の財務的な評価

などです。大事なポイントは、実際に事業を始めて結果が出た際に、事前スタディと結果のＧＡＰを把握し前提（戦略）の修正を繰り返していくという事です。

この連載は、発展拡大期への移行がテーマですから、既にビジネスをされていてＦＳを作っていない方がどう対応していくかを考える事だと思います。

この場合は、前述の①～④の中で、あるなしを棚卸しして結果があれば実績として記載して中期計画を策定するといった手順になります。

【Q1】自社のビジネス環境の評価をしましょう。

【Q2】自社の今までの業績を活動と数値にて整理しておきましょう。

次回は、前述の①～④のうち①、②の具体的な手順について説明をしていきます。

Compex®
Discover a better you*

# 高性能 EMS がトレーニングを変える

## vol.4 ▶ アスリートのコンディショニング編

### EMSとは?

**電気的筋肉刺激、Electrical＝電気、Muscle＝筋肉、Stimulation＝刺激、の略。
当初はリハビリテーションで利用されていた技術を、
今、世界のトップアスリートたちが取り入れている。
高い性能を残したまま、個人でも使えるように開発されたのが、このコンペックス。
高精度EMSがポータブルになったことで、
より広くトレーニングやフィットネスに取り入れられるようになってきた。
コンペックスは、どのようにトレーニングシーンを変えるのか。
4回シリーズの最終回は、「アスリートのコンディショニング編」。**

中島靖弘（なかじま やすひろ）
1965年6月9日　神奈川県出身
（株）キョーリン契約フィジカルトレーナー／湘南ベルマーレスポーツクラブトライアスロンチームヘッドコーチ／パワーバーサポートアスリート／日本トライアスロン連合強化本部ジュニア強化委員長／JOC強化スタッフ

### 海外では、多くの選手がEMSをリカバリーに使用する理由

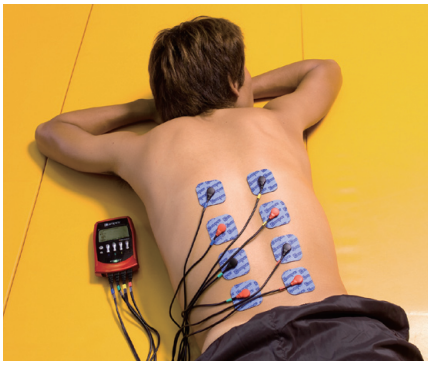
リハビリの分野ではEMSが昔から使用されています。欧州では競技を問わず、試合後などに選手たちが自分でリカバリーに使用している姿が見られます。私も競技選手になら誰にでもお勧めしています。

なぜEMSがリカバリーに利用されるかといえば、自分での体を動かさずに完全にリラックスできること、また、運動後の筋肉や動かさずにこわばった筋肉を適度に動かしほぐすことができること、そしてポータブルタイプであれば場所を選ばずコンディショニングができることなどが挙げられると思います。実際に忙しい選手は、飛行機での移動中や空き時間などを有効に使って体のケアをしています。

### リハビリ中も、EMSで、安全に効果的にコンディショニング

以前、ある選手が鎖骨を折ってしまったことがありました。骨折直後は、身体を少し動かすだけで痛いんです。そうした状況でも、コンペックスなら身体を動かさなくても、受傷部位以外の筋肉をトレーニングできます。さらに、コンペックスは筋力維持に十分な強度を与えても、高品質な電気刺激でビリビリとした不快感がないので続けることができ、早期の復帰につながりました。

また、関節にかかる負担が少ないので、ケガの危険を冒すことなく、周辺の筋力を維持することが可能です。



### 怪我の予防のためにも、EMSで日々のリカバリー

筋肉の疲労は多くの怪我の原因となります。コンペックスのクールダウンモードで乳酸などの疲労物質を除去して、筋肉をリフレッシュさせておくことは怪我の予防につながります。トレーナーとしては、選手の怪我の予防は最重要課題のひとつ。コンペックスなら操作も簡単で選手自身でも使用できるので、トレーナーはそれ以外のケアにしっかり時間をかけることができます。コンペックスは、トレーナーにとっても、アスリートにとっても強力なサポーターと言えるのです。

## Compex Line up

トップで戦う
アスリートに
**Performance**
価格：¥139,650
アスリートのための全10種のプログラムを搭載、付属のmiセンサーを使用すれば、より各個人の状態に合わせたトレーニングが可能

### トップアスリートの活用術

**■トレーニングプログラム**
弱い筋を集中的に刺激しアンバランスを改善。
自宅でのトレーニングを充実化。
個別の運動種目に必要とされる筋力を効率よく鍛える。
●筋持久力　●有酸素パワー
●筋力強化　●瞬発力

**■サブトレーニングプログラム**
本格的にトレーニングに入る前、身体の準備を行う。
筋の潜在的な能力を目覚めさせる。
●複合トレーニング
●筋肥大　●ウォームアップ

**■ボディケアプログラム**
トレーニング・競技後のリフレッシュ。
トレーニングとの併用で、コンディションを整える。
●クールダウン　●コンディション

**■テストプログラム**
最も効率よいトレーニングの実施。
●モーターポイント

レベルアップを目指すスポーツ選手に
**Energy**
価格：¥99,750
全6種のプログラムでトレーニングからクールダウンまで網羅。高い出力で競技選手にも充分使用できる性能を持つ。

筋肉を引きしめエクササイズ
**Duofit**
価格：¥54,810
手のひらサイズのコンパクト設計とフィットネスを意識した6種のプログラム。筋肉を太くせずに鍛えたいという方も安心して使える。

◎撮影協力 アーバンフィットネスクラブ ザムロッド

**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

**公共施設で働いています。**
**学生チームの指導をしているので勤務時間の融通が利くことで続けていますが、民間企業への業務委託の噂もあり将来への不安を感じます。**
**学生指導の時間は充実しており、続けていきたいのですが…。**

## A 現場たたき上げの遠藤からのアドバイス

私も以前、公共性の高い会社で働いていましたが、将来に危機感を持ったので退職しました。しかし、当時、同僚だった方々が危機に瀕したかというとそんなことはなく、幸せな暮らしをしています。

要は「何が不安なのか？」だと思います。

成長？収入？職の確保？職業将来性？

私のいた会社はフィットネスビズ社などより1000倍くらいしっかりした会社です。倒産の危険性もなく、給与もまぁまぁだったと思います。私は社会人生活を続けるにつれ、ビジネスマンとして成長したいという想いが強くなってきたので、「このままではなりたい自分になれない」と収入や職業は確保されていながら、自分の生き方に「不安」を感じ退職しました。

あなたの場合は仮に低収入だとしても、学生チームなどの現場に携わっていられれば「不安」もなく幸せなのではないでしょうか？それはそれで正しい生き方だと思います。ですから、現在の施設が民間に委託されても、どこかでアルバイトを続けながら、「年収300万円でも生きていける本」などで研究し、価値観が充足された人生を送っていけばいいと思います。無理をする必要は何もありません。

しかし、一方でそれがあなたのポテンシャルを100%発揮した生き方なのかというと疑問が残るのも事実です。

自分の夢に拘って生きればあなたは幸せかもしれませんが、果たしてそれであなたの奥様、子供、ご両親などは幸せでしょうか？また、あなたが50歳も過ぎた頃にどうしているのかも心配です。

ただし、人に迷惑をかけなければ、どのように生きようがあなたの自由です！価値観の選択が大事だと思います。

---

前回、前々回と自己啓発や弱点補強の書籍が続いたので、今回は専門書をご紹介します。考える理学療法『評価から治療手技の選択』です。さてこの書籍の紹介の前に読者の皆様に伺いたいのですが、「パーソナルトレーナーの皆さんは、辞書的に用いる書籍を日常ご用意されていますか？」

例えば病院に行くと、診察室には必ず専門書が書棚に並んでいますよね？　皮膚科でも眼科でも。同じく弁護士の事務所にも書棚には六法全書をはじめ、法律関係の書籍が並んでいます。特に判例ですね。

要は問題解決を仕事とする専門家は、必ず問題解決用の教科書や事例書籍を用意し、有事に備えている訳です。私が売上の中心としてお世話になっている某クラブでは、個人ロッカーをお借りしています。その中に入れている一冊が今回ご紹介する書籍です。この書籍は理学療法士（以下ＰＴ）の方が現場で直面している問題に対して回答していくＱ＆Ａ形式の内容です。僕は本も新聞もＱ＆Ａコーナーが大好きです。古くは子供電話相談室というラジオも好きでした。この二つに共通している事は、読者やリスナーの子供を対象者としているため、対象者に分かりやすい説明や改善案を用いて回答していく事です。そのため、この一冊はＰＴを対象として説明されているので、理解するためには、基本用語が分からないと難しい！　という事になります。ですから、ビジネス書に比べると、こちらは専門書のため、値段も比較的高価です。そのためいきなりネットで購入！　するのは止めましょう！リアル書店で実物を読んでみて判断をされてください。具体的には、ジュンク堂書店や紀伊国屋書店、ブックファーストあたりに行けば医学書コーナーに置いてあります。自己投資額として５５００円は高額かもしれませんが、トレンドに左右される内容ではないので一生使えます!!　家やマンションを買うような感覚です！　超情報化社会の世の中では、インターネットでの情報収集が当たり前です。しかし、あの情報は基本的に無料です。ですから中には、「？」マークがつくような内容もある訳です。その情報洪水の中から良識な情報を得るためにはどうするべきか？　そのために高額な専門書籍が必要になります!!　専門書を少しずつ理解し、〝探求熱心トレーナー〟と言われたら素敵じゃないですか？

**今回の推薦書**
考える理学療法
『評価からの治療手段の選択』
文光堂
丸山仁司／［ほか］著

**Profile 大久保進哉**

フィットネスプロダクト代表、㈱フィットネスビズトレーナー育成責任者、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://blog.livedoor.jp/shinya1020/

筋肉は物語る……。

# これからの時代のキーワードは「筋肉」!!

Body Management Tool

# Physion MD（フィジオン）

高精度筋量計

**体組成の中でも、筋肉量の測定に重点をおいたPhysionMDは、高精度で 全身を上腕、前腕、大腿、下腿、体幹といった 部位ごとに、それぞれの左右の筋量を測定。NESTA JAPANの齊藤邦秀さんにパーソナルトレーニングへの活用術をうかがった。**

## 強力なカウンセリングツール「フィジオンMD」

「フィジオンMD」では、運動による筋肉量の増減のチェックや、測定部位ごとの筋肉量に基づく運動指導ができます。

測定結果は、よりわかりやすい評価表で示されるので、クライアントへのフィードバックにも活用でき、よりパーソナル感が出ます。また体組成情報はもちろんですが、四肢・体幹の筋肉量と左右のバランスがわかります。左右の筋肉量のアンバランスは誰にでもあるものです。このアンバランスの数値から、クライアントのライススタイル、スポーツ歴、障害歴などを推測することができ、カウンセリングでのトレーニングメニュー作成にも活用できます。「フィジオンMD」はパーソナルトレーナーにとって強力なカウンセリングツールといえます。

## 「推移データ」でクライアントのモチベーションをキープ

パーソナルトレーニングにおいて評価はとても大切です。トレーニングをするにあたり、人は「こうなりたい」という目標があります。この目標と現状の間には、必ずギャップがあります。このギャップを埋めるために、まずどれだけの期間を要するかを決めます。そして、この期間に途中経過をつけていきます。こうして目標までの道のりを常に明確にすることが、クライアントのモチベーション維持に大きく役立ちます。

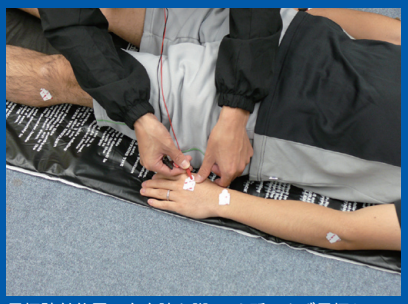
「フィジオンMD」は何回か継続測定することで、推移データが出せます。折れ線グラフになって、各要素の推移がわかるのです。もし数値が悪くなっていたとしたら、その間のトレーニング、またはライフスタイルを振り返り、軌道修正をはかります。定期的に測定して、評価表と併せて推移データを使うことでクライアントのモチベーションを維持し、パーソナルトレーニング継続を促すことができるのです。

## 「短期間レンタル」制度を有効活用

「フィジオンMD」はコンパクトで持ち運びにも便利なので、移動の多いパーソナルトレーナーには最適です。個人で購入するには高額ですが、パーソナルトレーナー（NESTA会員限定）向けの「短期間レンタル」（有料）という嬉しい制度があります。私もこの制度を利用しています。パーソナルトレーニングでクライアントに更なる付加価値を提供したいトレーナーにお奨めしたいツールです。

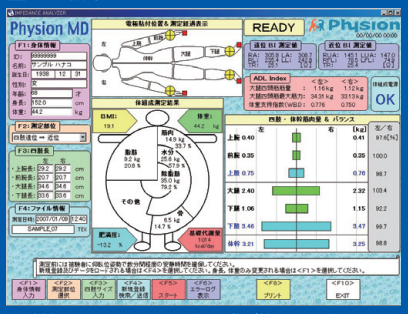
齊藤邦秀
（さいとう・くにひで）
有限会社ウェルネススポーツ代表、NESTA JAPAN理事、アスリート・キャリア・サポート副理事長。フィットネスクラブの教育コンサルティングやプログラム開発などに携わるなどパーソナルトレーナーとしての知識を活用して幅広く活躍。

測定は、両手首と両足首、そして両肘と両膝の２回に分けて測定。測定前準備を含めても、約５分で測定可能。



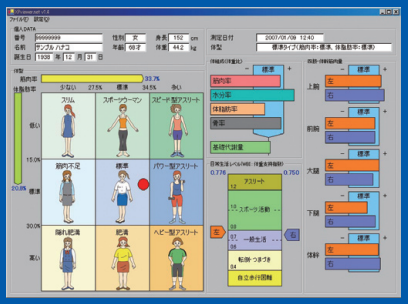
電極貼付位置は左右腕と脚12カ所。まず電極シールを貼り、電極クリップを挟み込む。

■測定結果



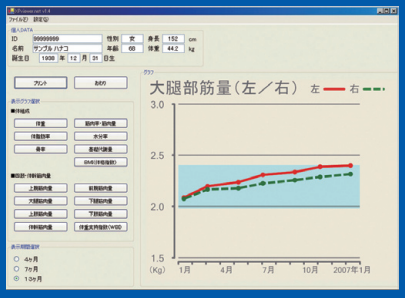

四肢筋肉量とバランス、体組成（筋肉量、体脂肪量、骨量、水分量、基礎代謝量）情報、また大腿四頭筋肉量から最大筋力を表示。

■評価表



標準値比較、日常生活レベル、筋肉率と体脂肪率から求められる体型マトリックスによる体型タイプが表示される。

■推移データ




各測定部位の推移状況が折れ線グラフで表示される。この他に「体組成情報」、「四肢体幹筋肉量」の推移データを一覧にすることもできる。

◎取材協力　NESTA　JAPAN

NESTA
National Exercise & Sports Trainers Association

Infomation

## Physion MD

【筋量計（生体電気インピーダンス方式体組成計）】
本体：270 x 232 x 65（mm）、2.4（kg）
構成品：本体、パソコン、パソコン関連付属品、接続・電極ケーブル、鰐口クリップ、単３形充電池、充電器、電極シール、取扱説明書、専用キャリーバッグ

NESTA 会員限定

**★パーソナルトレーナー向け短期間レンタル(有料)★**

**レンタル期間・料金などの詳細は、**
**株式会社日本シューターまでお問い合わせください**
**TEL：03-3518-8670　担当：藤井**
※ホームページ（http://www.nippon-shooter.co.jp）からも可能。
「NESTA会員限定パーソナルトレーナー向け短期間レンタル希望」とご記入下さい。

NIPPON SHOOTER LTD.

NEXT Column

# ニッポン人のカラダ

NEXT Column

#06 NPO法人 日本トレーニング指導者協会監修

## 身体感覚の再認識

アスリートに限らず、フィットネス指導者や愛好家たちの身体能力は、いわゆるフィジカル的な要素だけではなく、「センス＝感覚」による部分も強く作用しています。

日本では『五感』という言葉がありますが、「視」「聴」「嗅」「味」「触」の五つの感覚によってその状態を認識すると言われています。また、特殊な表現として「インスピレーション」があります。よくある「あっ！」と閃く感覚です。これは、「気付き」であり、何かを掴んだ瞬間に味わう感覚です。

生まれた赤ちゃんが日を追うごとに身体能力が発達し、寝返りやお座り、ハイハイや掴まり立ち、そして歩行へと発達していくように、誰も教えていないはずなのに本能としての感覚が備わっています。赤ちゃんに物事を理論的に教える事は不可能であるように、この「センス＝感覚」がトレーニングにおける分野でも切っても切れない要素になっている事は疑いようの無い事実なのです。

指導する際には、理論的に説明し納得させ、ゴール設定からモチベーションをアップする事でトレーニング効果を高めていきます。しかしながら、テクニックとしての理論と身体を動かす感覚は別のようです。

理論的に考えながら体を動かす事が本当に可能か否かは賛否両論かとは思いますが、よく見られる特徴として、頭で考えながら動こうとすると「動きが止まる」もしくは「動きが鈍くなる」といった傾向が出てくるようです。実際に、スキルトレーニングを行っている選手に理論的な動作を説明し行ってもらうと、一瞬動きが止まります。頭で考えて動こうとした結果です。「考えないで感じ取る」そこに重点をおいて動き始めると、選手たちは「感覚」として捉え始めます。そこには理屈抜きのスムーズさが生まれ、流れるような動きの連鎖が起こり始めます。

例えば、「自転車の乗り方」の教本があったとします。理論的に乗り方を理解したとしても、実際に乗ってみないと自転車に乗る感覚は掴めません。スキルとしての「感覚」は頭で考えたところで決してものにできるものではないと言えます。理論としては通用しないインスピレーション的な感覚は、時として重要な役割を果たします。

『センス＝感覚』は、ひょっとしたら日本人として忘れかけている部分かもしれません。理論ありきになり過ぎず、「感覚」としてのトレーニングを取り入れる事も忘れたくないものです。

呼吸を利用しながら、インナーユニット（腹横筋、骨盤底筋群、多裂筋）の使い方を感覚として捉える


JATI JAPAN ASSOCIATION OF TRAINING INSTRUCTORS

**Plofile 鋳山和裕** Kazuhiro Ikakeyama

パワートレーナーズ代表。
一般の健康体力づくりからプロアスリートのストレングス及びコンディショニングまで、プログラムの開発及び指導を行う。
ＪＡＴＩ上級トレーニング指導者、ＪＡＴＩ東海支部支部長。


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4回。

今回は
オフシーズンの
コンディショニングキャンプ編
をお届けします♥

2008年も残り少なくなってきましたね!!

ってなコトで、ワタシは相も変わらず、あれやこれやと暴走しておりますわ。

月初めにNYCへ一週間滞在した後、時差ボケを引きずりながら、選手対象に行われる「コンディショニングキャンプ」に突入しております!!

今回はその様子をご紹介していきますね～。

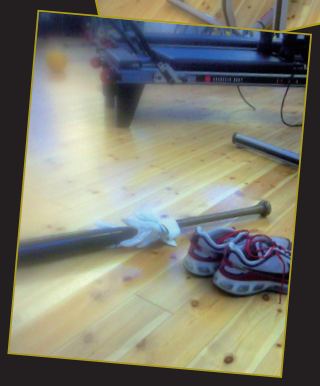
さて、このキャンプは、オフシーズンを迎えた選手を対象として、5日1クールを2回連続、計10日間、少し間を空けて7日間が次の月に行われます。時期は選手によって違いますので、だいたいオフシーズンに入った1ヶ月後位に日程が組まれます。今回受講する選手は「野球」のクライアント。長い長いシーズン中は、酷使した身体の回復にフォーカスしていきますが、オフシーズンとなると、プレイ中には習得できなかったストレングスとレングスの調整を、アライメントも含め徹底的に調整する必要が出てくるのです。いわば来年のシーズンに向けて闘う為の土台作りですね。選手1名とワタシ、アシスタントと3名で朝から晩まで行われる別名「地獄のキャンプ」。受講する選手も長時間、精神的肉体的にしんどいかとは思いますが、ワタシもかなりヘロヘロ、、。

選手に何が必要なのか、何を与えるかは、いつも悩み葛藤するところでもありますが、お互い問題点を提示しながら、改善していく作業を共におこなっていく時間は、選手にとっても大きな自信と確信に、そしてワタシはより選手を理解することのできる時となります。

今回のキャンプもあと3日で終了。日に日にフォームや動きに変化がみられる、これはプロの凄さでもあり、デカさでもある。ワタシは毎日毎瞬インスパイヤさせられています。

2月からの球団キャンプ、WBCに備え、あと少し!年末は別の選手のオフトレでLAに飛びます。年越しはロスよ、素敵。

皆さんも素敵な2009年になりますように。



C o a c h i n g S k i l l

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


**Profile 望月美佐緒**

株式会社ルネサンス　ソフト開発部　部長
クラブの商品管理、人材育成及びプログラム開発も手がける傍ら、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、他。

## 第10回：「リピーター獲得のためのセールス」コーチング

今回は、来て下さったクライアントの方が、「また来たくなる、来た方がいい」と思っていただき、次の予約に繋げ続けていくためのプロセスについて考えていきたいと思います。基本的なプロセスは以下の通りです。このプロセスを通じて、読者の皆様に質問を投げかけますので、是非自分なりの「解」を見出して、セッションに活かして下さい。

**1.認識していただく**

まずは、クラインアントに、「このセッションを受ければ、自分は変われる。成果が出やすくなる…」等という実感していただく事が必要です。基本的な商品の質が低いと次に繋がる事はないので、知識・技術と接客のスキルをあげていきましょう。

**2.理解していただく**

具体的にどのようにすれば、セッションが受けられるのかをクライアントにきちんとお伝えし、理解していただく事が必要です。予約を受け持つスタッフが別の人であったとしても、そこにご案内するまでは、パーソナルトレーナーの仕事だと認識しましょう。その一手間が、顧客の継続に繋がります。

**3.確信していただく**（あなたへの質問です！是非答えを考えてください！）

次の予約に繋げるか否かのポイントはここにあります。次のセッションを受けることがクライアントにとって正しい選択であると思っていただくために、あなたが出来る事はどんなことですか？

**＊解の視点…あなたの提供するセッションが相手に与えるベネフィット（他の商品と比べての存在価値等）にはどのようなものがありますか？**

**4.予約していただく**（あなたへの質問です！是非答えを考えてください！）

クライアントが、あなたの提供するセッションを必要だと感じているとしても、まだ予約はしていません。次の予約を確実にするために、あなたが出来る事は何ですか？

**＊解の視点…クライアントに対して確認すべき点はどのようなことでしょう？**

**5.再予約に繋げていただく**（あなたへの質問です！是非答えを考えてください！）

一度セッションを予約したクライアントには、また続けて受けていただきたいと考えますよね？再予約をしていただくためには、どのような方法がありますか？

**＊解の視点…相手の望みをかなえるためにあなたに出来ることは何でしょうか？**

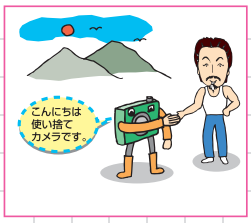
基本は、あなたが顧客なら、どうして欲しいかを考える事です。是非自分なりの解を見つけてリピーターを増やしてください！

**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10回　人材？　人財？　ジンザイ？



**この連載は、梅村個人が15年間の指導者経験（フィットネスクラブ社員～支配人～フリーランス）を得て、“独自路線”をモットーにしている会社経営者としての学びをプラスした知識や経験を皆様にお伝えしていくために、自然と湧き出てきたコトを“勇気”を持って言葉にしてみた内容になっています。賛否両論あると思いますが、“適当”に読んでいただければと思います。**

※適当とは…ふさわしい・あてはまる

我々は、運動指導者（インストラクター＆トレーナー）として専門知識や技術は不可欠ですし、常にその分野において学び続け、その得たコトをお客様にカタチ（モノ・サービス）として提供していく事で活躍してきました。

数年前までは、その専門分野だけに集中して力を発揮することによって評価をされてきました。しかし、これからは、その専門分野だけでは活躍できない時代になってきています。

フィットネス業界に関わらず、資本主義社会では『求められる人材』と『活躍する人材』の２つの人材が求められています。前者は、専門知識や技術を持ち、“今の”現場においてニーズがある人材の事です。

聞こえはいいですが、切り口を変えて表現すれば、使い捨て人材の事です。とても悲しい表現ですが現実です。

ニーズとは、必要・需要という意味ですね。そのニーズに応えていく事は指導者として大切な事です。但し、ここで気づかなくてはいけない事がひとつあります。“必要”は、変わるのです。ニーズに応えるという事は、具体的に言えば、“今の”ニーズに応えること。即ち、今の必要な事に対してだけ応えていくという事になります。今のニーズが変わっていけば、今のニーズだけに応えている方は、使い捨てになります。これが、求められる人材の現実です。

今のニーズに応えるために一生懸命頑張っている指導者は、求められる人材の一員になっています。

良い悪いをお伝えしたい訳ではありません。そのような“実態がある”事を知っているのかどうかという事です。その上で、求められる人材になっているのであれば、そのような選択もあり得ると思っています。

次回は、活躍する人材についてお伝えしていきたいと思います。

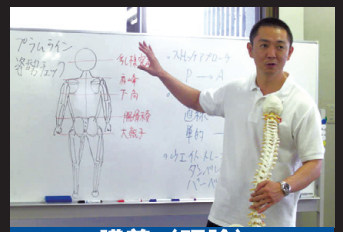

**Profile 梅村隆**

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…最近、忘れっぽくなっています（笑）

# プロの運動指導者を育成し続けて、20年…

## クライアントにとって ONLY ONE であり続ける為に…
## 今…身に付けておきたい技術がここにある…


講義（理論）

実技解説

実技運動指導演習

実技習得度チェック

運動指導法習得

# Japan Holistic Conditioning Association

## 【HC】ホリスティックコンディショニング

PERSONAL TRAINERとして、より高度な技術を身に付けたいと思っている方 !! 他の TRAINER との差別化を図りたい方にお勧めです！「神経 - 筋」から「関節」までの手技アプローチ方法を総合的に学べる講習会となっております。

**【大阪開催】Basic コース（全4回）**
2009年1月10日（土）、11日（日）、2月21日（土）、22日（日）

**【高崎開催】Basic コース（全4回）**
2009年1月19日（月）、2月2日（月）、2月23日（月）、3月9日（月）

**【東京開催】Advance コース（全4回）**
2009年2月14日（土）、21日（土）、28日（土）、3月7日（土）

※ 各種東京アカデミーコースもご用意しております。

## 【FC】フィジカルコンディショニング

PERSONAL TRAINER として、活動したいと思っている方！ PERSONAL 指導に必要な3つの要素「姿勢分析力」「修正方法」「プログラミング方法」の習得を、指導経験豊富な【現役 PERSONAL TRAINER】が【指導実践形式】で行う講習会となっております。

**【岡山開催】Basic コース（全8日間）　※1月11日（日）体験会**
2009年3月7日（土）、8日（日）、4月4日（土）、5日（日）
2009年5月9日（土）、10日（日）、6月06日（土）、07日（日）

**【東京開催】Advance コース（全8日間）**
2009年3月14日（土）、15日（日）、4月11日（土）、12日（日）
2009年5月9日（土）、10日（日）、6月13日（土）、14日（日）

## 名古屋：イベントセミナー開催！　2009年2月7日（土）

① 10:00 ～ 13:00　料金：10,500円
タイトル：スポーツ動作に活かすコンディショニング法
講師：パワートレーナーズ代表　鋳山和裕

② 14:00 ～ 17:00　料金：10,500円
腰に問題を抱えたクライアントへのアプローチ法
講師：（株）プロジェクト・オン　山本哲二

※詳細は右記までお問い合わせください


## NPO法人 日本ホリスティックコンディショニング協会

〒105-0014 東京都港区芝3-3-10 芝園オーシャンビル7階
TEL：03-5730-6081　FAX：03-5730-6082　E-MAIL：info@j-holistic.org
URL：http://www.j-holistic.org/



フィットネスジョブアクセスNo. N2204Y www.fitnessjob.jp

フィットネスジョブアクセスNo.
N2202Y www.fitnessjob.jp

# JAFA INFORMATION

## info 1 ECA NYC コンベンション JAFAツアー開催！

**エンターテイメントの都！　ショービジネスの中心！　ダンスの総本山！**
**“ニューヨーク”のさらにど真ん中、タイムズスクエアで開催される『ECAコンベンション』**

イマジネーションと創造性を刺激し、皆さんの夢と抱負に息吹を吹き込み、サクセスに必要な情報が揃っています。『ECA／OBOWで夢を現実に！』を合い言葉に世界各国からインストラクターが集まります。ブラッシュアップはもちろん、ブロードウエイミュージカルやハーレムジャズなどオン・オフともに充実させて感性を磨いてください！

■旅行日程：2009年２月25日（水）～３月３日（火）　７日間
■旅行代金：JAFA会員 270,000円（２名１室）
　　一　般　280,000円（２名１室）

※JAFA会員230,000円、一般240,000円のエコノミープランもあります。
※旅行代金とは別にECAコンベンション登録料$295がかかります。
※各国空港税、燃油付加料金は含まれていません。
※予定ホテル：マリオットマーキーズ
※募集人員：20名（最小催行人員10名）
※募集締切：2009年１月20日（火）　締切後はお問い合わせください。
※パンフレットはJAFAホームページからダウンロードするか、電話にてご請求ください。

## info 2 JAFA FORUM 2009 in TOKAI

インストラクター向けの約50講座とともに、近隣の一般の方を対象にした講座も用意。インストラクター成功のカギを考える特別シンポジウムや、JAFAの自治体の健康づくり施策のサポート事例報告会＆相談会などを開催し、これまでのフォーラムとはひと味違った趣向を展開します。

■開催日：2009年２月13日（金）～15日（日）
■会　場：東海学園大学三好キャンパス
■講　師：有吉与志恵、池田美知子、石川英明、石塚直樹、上田浩之、井上トキ子、梅田陽子、沖本大、奥村純子、加藤幸久、加藤洋子、上泉渉、高順姫、小林邦之、齋藤邦秀、榊原朋子、高橋千恵子、竹尾吉枝、竹ヶ原佳苗、田中いずみ、田中光代、田中好行、奈蔵和香、西川右近、西村由美、林和尚、平田智子、藤原葉子、増子俊逸、松井浩、三浦栄紀、宮村實晴、向井いくよ、森西美香、山下匡将、湯川影元、和田野広美

## info 3 JAFA FORUM 2009 in 関西

### ロブ・グリックが関西にやってきます！

エアロビックダンス、ピラティス、ヨーガ、アクアエクササイズなどたくさんの講座を用意しています。また、東海フォーラムと同様に、JAFAの自治体の健康づくり施策のサポート事例報告会＆相談会などを開催し、関西フォーラムもこれまでとひと味違った趣向を展開します。

■開催日：2009年３月27日（金）～29日（日）
■会　場：大阪聖徳学園社会体育専門学校（大阪市）
■講　師：有吉与志恵、池田美知子、石川英明、石塚直樹、上田浩之、井上トキ子、岩崎浩美、梅田陽子、梅本道代、大川のりゆき、尾陰由美子、岡本正一、奥村純子、小澤治夫、角田奈美恵、金子智恵、北井香織、坂田純子、島田真理、杉浦克己、高橋ひとよ、竹尾吉枝、田中満、中島健二、中野ジェームズ修一、野村千絵、三浦栄紀、百瀬和子、森西美香、八木ふみ子、山口英裕　他

## JAFA『正職員』募集！

JAFAでは、大学新卒者および大学第２新卒者を対象に正職員を募集します。

インストラクターの技能やモチベーションを向上するサポートをしたい…フィットネスによる健康体力づくりをさらに普及したい…という熱意のある方を歓迎します。

■配属先及び／事業部、広報出版部、総務部
■募集人数／若干名
※このたびの募集は、JAFA職員として若年層の長期キャリア形成を図ることを目的としています。配属先の希望は伺いますが、実際の配属は事務局が決定いたします。
■応募条件／新卒者、第２新卒者（25歳くらいまで）、フィットネス指導の経験者を歓迎。非喫煙者。Excel、Word、PowerPointなどのパソコンスキル。
■応募方法／JAFA総務部宛に履歴書を送付。書類選考の上、面接日時をご連絡します。
■勤務地／東京都文京区本郷（最寄り駅：JR・メトロ「御茶ノ水」駅）
■勤務時間／９時30分～17時30分　休憩１時間
■休日・休暇／週休２日制（土日）、休日出勤及び出張あり。
■待遇／給与・賞与は当社規定により支給。応相談。経験・年齢等に応じて考慮します。
※６カ月の試用期間あり。交通費支給、社会保険完備、時間外手当・住宅手当有り。

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

さあ、次の自分へ！

# NEXT

2009.January

その他の
求人・養成情報も
満載！

# オーディション特集

新しい挑戦をするあなたのために、
より多くの活躍の舞台を手に入れるために、
インストラクター必見のオーディション情報が満載です。
2009年、あなたのご活躍を期待しています!!

P36～ 求人 オーディション特集
P41～ 求人 求人情報
P47～ 養成 養成情報


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

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

フィットネスジョブ　検索

メールマガジンで求人情報、養成コース等の
**最新情報を配信中**です

まずはQRコードで
お試しください

# 株式会社 ザ・ビッグスポーツ

朝日スポーツクラブ BIG-S 千葉NT

File 03

小窪珠美さん
専門学校を卒業後、すぐに株式会社ザ・ビッグスポーツに入社。
朝日スポーツクラブ　BIG-S　千葉NTのオープニングスタッフの一員として活躍し、今もインストラクターとして現場で頑張っています。

★お客様の“声”をいつも大切にしている輝き人★

## お客様を元気にしたい!笑顔にしたい!その気持ちは今でも変わらずに私の中にあります。

**Q1 なぜ、この仕事を選んだのですか?**

この仕事を選んだのは、元々スポーツクラブに通っていて、スタジオレッスンを受けていたのです。そこで前に立っているインストラクターの方に大変興味を持ったことと、レッスン自体が全て楽しくて爽快感があった。私もこの楽しさをお客様に伝えたいということがきっかけでした。

また、運動を教える職業に就きたかったため、スポーツクラブを選んだというのもあります。

**Q2 働いていて一番嬉しい事は?**

直接お客様からいただく〝声〟の中に、嬉しく思うことがあります。「あなたのおかげで元気になれた」とか、「腰痛が治りましたよ」とか、「あなたがいるからスポーツクラブに通っているんだよ」という言葉はとても印象的です。お客様から返ってくる言葉に、私は一番感動します。

**Q3 働いていて一番辛い事はありますか?**

お客様のためにいろいろと準備をしてレッスンを行うのですが、緊張して上手く伝えられない事もあります。そんな時、人に伝える事が大変難しいものだと感じます。そして、お客様の表情が暗かったりすると、辛いです。返ってくる反応が暗かったりする事が一番辛いです。

**Q4 オーディションは、どんな気持ちで望まれましたか?**

私は専門学校に通っていた頃、エアロビクスコースを選択し勉強をしていました。そこで学んだことを活かしてオーディションに望みました。しかし、短時間で伝えるというのがとても難しいと思っていました。だから、私には〝大きな声〟と〝元気〟しかないと思い、そこで勝負をしました。

**Q5 ズバリ!あなたの将来の夢は?**

今もこれからも、一番にお客様の近い存在でありたいというのがあります。何かのタイミングがあって本社のスタッフになる機会があっても、各施設に回るなど現場の声をしっかりと聞いていきたいです。ずっと初心を忘れず仕事をしていきたいです。

**Q6 これからインストラクターを目指す方々へメッセージをお願いします。**

自分の思っている以上に、自分自身の力を発揮できる可能性のある業界だと思います。〝インストラクターになりたい!〟という気持ちを忘れずに、忙しい時や苦しいことがあった時にも初心を忘れずにやっていって欲しいです。

いつもお客様に感動してもらったり、喜んでもらったりしたことを忘れないでやっていきましょう。私自身、そんな事を言える立場ではないですが、そう思います。あとは、体には十分に気をつけて頑張って欲しいと思います。

求人　全国

フィットネスジョブアクセスNo. N2206A www.fitnessjob.jp

## ザ・ビッグスポーツ フリーインストラクターオーディション開催!

★エアロビクス/ダンス系/格闘技系/アクアビクス/ヨガ/気功/太極拳他★

「あなたの情熱」がナンバーワンクラブを実現します!

### 【オーディション要項】

●日時と会場
（15分前には会場にご集合下さい）

■ 関西
①平成21年1月18日(日)18:30～
②平成21年1月25日(日)18:30～
スポーツクラブビッグ・エス大日
TEL:06-6903-3021
地下鉄谷町線「大日」駅から徒歩2分

■ 東海
③平成21年1月18日(日)18:30～
朝日スポーツクラブ[BIG-S愛西]
TEL:0567-22-5070
名鉄 尾西線「日比野」駅から徒歩5分
④平成21年1月25日(日)18:30～
SHISEI&SPORTSCLUBビッグ・エス緑
TEL:052-877-2911
名古屋市バス野並12号系統「徳重」バス停から徒歩3分

■ 関東
⑤平成21年1月18日(日)19:00～
朝日スポーツクラブ[BIG-S東川口]
TEL:048-290-3915
武蔵野線「東川口」駅から徒歩3分
⑥平成21年1月25日(日)13:00～
⑦平成21年1月25日(日)19:00～
朝日スポーツクラブ[BIG-S千葉]
TEL:0476-45-0880
北総鉄道「千葉ニュータウン中央」駅から徒歩5分

●オーディション内容
リード実技
使用される曲をテープ、CD、MDでご持参下さい。

### 【応募要項】

履歴書には出身養成コース、指導年数、現在の勤務場所と勤務時間帯、エントリーしたいプログラムを明記してください。

●オーディションお問合せ先

■ 関西
〒573-1118
大阪府枚方市楠葉並木2丁目30番1-101
SHISEI&SPORTSCLUBビッグ・くずは
結城(ユウキ)まで　TEL072-836-1000

■ 東海
〒511-0811
三重県桑名市東方山手通り149-1
スポーツクラブビッグ・エス桑名
スイミングスクール
上林(カンバヤシ)まで　TEL:0594-27-5227

■ 関東
〒214-0014
神奈川県川崎市多摩区登戸1998-1
朝日フィットネスクラブビッグ・エス向ヶ丘
関内(セキウチ)まで　TEL:044-934-0102

＼大歓迎／
エアロビクス、ステップ、アクアビクス
問い合わせお待ちしています!!

プール・アスレ・フロントスタッフ大募集（アルバイト）
詳しくはホームページから採用情報へ▶http://www.big-s.info/

big S
**株式会社 ザ・ビッグスポーツ**
〒大阪市北区堂島浜1丁目4番16号　アクア堂島西館　TEL:06-6442-1177

求人 東京・大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N2207A www.fitnessjob.jp

## パーソナルトレーナー・ジムプール系インストラクター募集

職種名 ①パーソナルトレーナー
②ジムインストラクター
（豊洲店・南砂町店のみ）
③水泳インストラクター

仕事内容 ①ジムまたはプールでのパーソナルトレーニング指導②接客全般・マシン指導・ショートプログラム担当・清掃など③子供・成人への水泳指導並びに監視業務・清掃など

勤務地 ・豊洲店→東京都江東区豊洲
・南砂町店→東京都江東区新砂
・心斎橋店→大阪市中央区船場

勤務時間 ①フリー ②③9:00～23:00
シフト制 週4日以上優遇（応相談）

給与など ①歩合制（交通費含む）※昇給制度あり
②豊洲店・南砂町店
時給900円～（研修期間中880円）
③豊洲店・南砂町店
時給900円～（研修期間中880円）
水泳指導時給1,000円～（研修期間中900円／経験により変動あり）
心斎橋店
水泳指導時給1,800円～（研修期間中約3ケ月間800円～／経験により変動あり）
②③交通費1,000円まで別途支給／昇給制度あり

応募条件 ①経験1年以上／有効なCPR関連の技能取得者②未経験者歓迎（研修制度あり）③経験者優遇／未経験者可（研修制度あり）
①②③クラブと共に作り上げていこうという熱意と協調性のある方

応募方法 各店舗へお電話ください。
①豊洲店 03-6303-6692
②南砂町店 03-6659-8201
③心斎橋店 06-6281-0800

ドゥ・スポーツプラザ
http://www.dspnet.co.jp/

求人 広島・埼玉・山形

フィットネスジョブアクセスNo. N2209A www.fitnessjob.jp

## スポーツクラブJOYFIT 新店OPENにつきフリーインストラクター大募集!!

### スタジオインストラクター（太極拳・ダンスなど含む）ジムインストラクター・フロントアテンダント 募集です。

ジョイフィットは、「飽きない」「楽しい」クラブづくりのために、
常に『鮮度』の高いサービス・プログラムの提供を目指していきます。

募集職種 エアロビクス、ヨガ、太極拳、ダンスなど
応募資格 業界経験者優遇
給与 各社規定による
休日 各社規定による
勤務地 山形県山形市、広島県福山市、埼玉県深谷市
応募方法 履歴書（写真貼り付け・指導可能レッスン明記）を下記までご郵送ください。
後日面談日時をご連絡させていただきます。
※応募書類の返却はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

スポーツクラブ JOYFIT

### スポーツクラブJOYFIT 山形
（株）会津ゼネラル 〒965-0830 福島県会津若松市西年貢2丁目1-25
TEL:0242-38-2400 担当:目黒・三浦

### スポーツクラブJOYFIT 福山
（株）天満屋スポーツクラブ事業部 〒702-8053 岡山県岡山市築港栄町5-9
TEL:086-262-0561 担当:緋田・古林

### スポーツクラブJOYFIT 深谷
（株）カゴハラゴルフ 〒360-0842 埼玉県熊谷市大字新堀新田605
TEL:048-532-2852 担当:和田

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N2208A www.fitnessjob.jp

## ロンドフィットネスクラブ フリーインストラクター募集!!

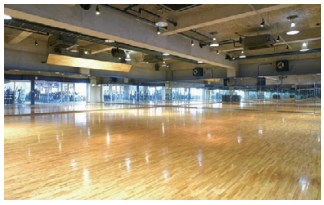
### ロンドフィットネスクラブで新しいチャレンジをしませんか?

■日程■
①1月18日（日）19:00～ ②2月13日（金）16:00～

■会場■
①ロンドフィットネスクラブ東村山 〒189-0013 東京都東村山市栄町1-28
②ロンドフィットネスクラブ東大和 〒207-0022 東京都東大和市桜ヶ丘2-143

■オーディション内容■
書類審査・実技・面接

職種名 エアロビクス、ステップ、アクアビクス、特殊プログラム等各種スタジオインストラクター
仕事内容 スタジオ・アクアビクスインストラクター
募集人員 若干名
勤務地 東村山店（西武新宿線（「久米川」駅 徒歩5分）
東大和店（西武拝島線（「東大和市」駅 徒歩7分）
勤務時間 応相談
休日 応相談
給与など 当社規定による
待遇 当社規定による
研修制度 なし
応募資格 プロフェッショナルとしてお客様に感動を与えられる方
応募方法 下記宛に履歴書（写真貼付）、職務経歴書をご郵送ください。
後日、ご連絡いたします。



RONDO FITNESS CLUB

### ロンドフィットネスクラブ東村山
〒189-0013 東京都東村山市栄町1-28
TEL:042-392-7814 FAX:042-396-5311
HP:http://www.rodo-sports.co.jp 担当:宮森、村越
mail:murakoshi@rondo-sports.co.jp

求人 全国

フィットネスジョブアクセスNo. N2210A www.fitnessjob.jp

## フィットネス&スイミング インストラクターも同時募集!

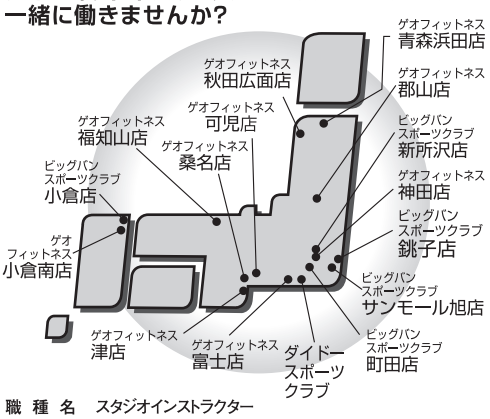
職種名 ①支配人候補
②フィットネス&スイミングインストラクター(プールあり施設のみ)
仕事内容 ①クラブでのマネジメント全般
②マシンジム、プールでの接客指導
募集人員 若干名
応募資格 ①マネージャー経験者優遇
②スタジオレッスン、スイミング指導暦のある方優遇、特にレスミルズプログラム(旧BTS)経験者優遇。
勤務地 ゲオフィットネス青森浜田(青森)
ゲオフィットネス秋田広面(秋田)
ゲオフィットネス郡山(福島)
ビッグバンスポーツ新所沢(埼玉)
ビッグバンスポーツ旭(千葉)
ビッグバンスポーツ銚子(千葉)
ゲオフィットネス神田(東京)
ビッグバンスポーツ町田(東京)
ダイドースポーツクラブ(神奈川)
ゲオフィットネス可児(岐阜)
ゲオフィットネス富士(静岡)
ゲオフィットネス津(三重)
ゲオフィットネス桑名(三重)
ゲオフィットネス福知山(京都)
ビッグバンスポーツ小倉(福岡)
ゲオフィットネス小倉南(福岡)
勤務時間 月間168〜176時間の店舗営業時間内フレックスタイム制。
休日 週休2日
給与など スキル・経験により応相談
待遇 交通費、社内規定に準じて支給。社保完備。有給休暇あり。
研修制度 社内研修あり
応募方法 履歴書・職務経歴書を下記まで郵送

**株式会社ゲオフィットネス**
〒486-0904 愛知県春日井市宮町1-1-1
TEL:0568-33-3770 担当:採用係

## GEO FITNESS & GEO BIG BANG スタジオインストラクター オーディション開催!

★ディレクター(チーフインストラクター)も同時募集中です★

### ゲオフィットネス、ビッグバンスポーツクラブで一緒に働きませんか?




職種名 スタジオインストラクター
内容 ※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。
募集種目 エアロビクス、ステップ、ヨガ、ピラティス、バレエ、格闘技系、カルチャー系、アクアビクス、オリジナルレッスンなど
募集人員 多数
勤務時間 レッスン数による
給与など フィーはオーディションにより決定します。交通費別途支給。
応募方法 オーディション希望店舗へご連絡の上、履歴書(写真貼付)ご郵送ください。

※オーディション日程・時間などが合わない場合は、各会場の担当者までお問い合わせください。

### ■オーディション日程(時間は2時間です)

**ゲオフィットネス**

| 店名 | 電話番号 | オーディション日時 | 担当 |
|---|---|---|---|
| 富士 | 0545-55-2055 | 2月8日(日)18:00〜 | 須之内・青山 |
| 津 | 059-238-5525 | 2月22日(日)17:00〜 | 背戸・及川 |
| 可児 | 0574-60-3276 | 2月15日(日)19:00〜 | 高橋・丸山 |
| 小倉南 | 093-474-5538 | 2月8日(日)17:00〜 | 福元・野口 |
| 福知山 | 0773-20-1251 | 2月21日(土)16:00〜 | 神谷・原 |
| 秋田広面 | 018-884-0136 | 2月11日(水)20:00〜 | 菊地・田村 |
| 桑名 | 0594-33-1071 | 1月18日(日)18:00〜 | 和田・及川 |
| 青森浜田 | 017-762-3581 | 1月12日(月)19:00〜 | 浅井・竹縄 |
| 神田 | 03-3252-6041 | 1月25日(日)19:00〜<br>2月7日(土)18:00〜 | 内藤・板垣 |
| 郡山 | 024-944-2011 | 1月25日(日)19:00〜<br>1月31日(土)18:00〜 | 浜津・荒井 |

**ビッグバンスポーツクラブ**

| 店名 | 電話番号 | オーディション日時 | 担当 |
|---|---|---|---|
| サンモール旭 | 0479-63-5477 | 2月15日(日)19:00〜 | 平山・増田 |
| 町田 | 042-724-5445 | 1月25日(日)19:00〜<br>2月22日(日)20:30〜 | 渡辺・岩佐 |
| 銚子 | 0479-22-8181 | 2月15日(日)19:00〜 | 佐々木・池田 |
| 新所沢 | 04-2920-0311 | 2月1日(日)18:30〜 | 伊東・猪原 |
| 小倉 | 093-513-7800 | 2月8日(日)17:00〜 | 福元・田渕 |

**ダイドースポーツクラブ**

| 店名 | 電話番号 | オーディション日時 | 担当 |
|---|---|---|---|
| 小田原 | 046-547-4715 | 2月1日(日)18:00〜 | 高橋・原嶋 |

※店舗によりオーディション会場が異なる場合があります。
詳細については、各店舗へご連絡ください。

求人 関東

フィットネスジョブアクセスNo. N2212A www.fitnessjob.jp

## あなたの力を発揮して下さい!

**株式会社キッツウェルネス 来春、2店舗新規OPEN**
**スタジオプログラムインストラクターオーディション開催!!**

エアロビクス、水中エアロビクス、ヨガ、太極拳、気功、各種ダンス等いずれかのプログラムの出来るインストラクターを募集します。

### ■■オーディション日程■■

※応募締め切りは各オーディションの5日前です

●京葉エリア

| 日にち | 受付開始 | スタート | 開催店舗 |
|---|---|---|---|
| 1月22日(木) | 15:30 | 16:00〜 | 南柏店 |
| 1月31日(土) | 17:30 | 18:00〜 | 綾瀬店 |
| 2月5日(木) | 15:30 | 16:00〜 | 流山おおたかの森店 |
| 2月8日(日) | 18:00 | 18:30〜 | 幕張店 |

●神奈川エリア

| 日にち | 受付開始 | スタート | 開催店舗 |
|---|---|---|---|
| 1月18日(木) | 17:30 | 18:00〜 | 藤沢店 |
| 1月25日(日) | 18:00 | 18:30〜 | 金沢文庫店 |
| 1月29日(木) | 10:00 | 10:30〜 | 茅ヶ崎店 |
| 2月8日(日) | 17:30 | 18:00〜 | 藤沢店 |

職種名 インストラクターオーディション開催
仕事内容 エアロビクス、水中エアロビクス、ヨガ、太極拳、気功、各種ダンス等
勤務地 【東京都】綾瀬
【埼玉県】吉川、南古谷(2009年5月OPEN予定)
【千葉県】北松戸・南柏・流山おおたかの森・公津の杜・幕張
【神奈川県】金沢文庫・藤沢・茅ヶ崎・平塚
【茨城】水戸(2009年6月OPEN予定)
応募方法 履歴書を下記の申込・問合せ店舗(京葉:幕張・南古谷・水戸→上田宛 神奈川:藤沢→本間宛)にご郵送ください。届き次第こちらからご連絡致します。
＊履歴書に『受講希望日』、『勤務希望店舗』、『指導可能種目(レッスン)』をご明記ください。
※本オーディションでは(株)キッツウェルネスにおいて、インストラクター登録を行う、オーディションとなります。

KITZ SPORTS SQUARE

**キッツスポーツスクエア幕張**
〒261-8577 千葉市美浜区中瀬1-10-1 キッツビル内
TEL:043-299-7997 担当:上田

**キッツスポーツスクエア藤沢**
〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢109-6
湘南NDビルディング5F
TEL:0466-26-7997 担当:本間

求人 東京・神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N2211A www.fitnessjob.jp

## アクラブ全店 スタッフ大募集!!

アクラブは、日本で初めて民間のスイミングスクール運営を始めた歴史あるクラブです。
北京オリンピックも含め、多くのオリンピック選手を輩出しています!!
私達アクラブは、これからもずっと「生涯健康」を提案していきます。

### ■□子供が大好きな方大歓迎!□■
### アクラブでは「やる気がある」「元気」な方を待っています!

アドバイザーは、主にジュニアの水泳、体操の指導になります。子供が好きな方大歓迎です。アクラブでは、指導についての研修、テキストがありますので、ブランクのある方、指導経験がない方でも安心して応募していただけます。フロントスタッフは、主に、レッスン内容の説明や入会手続き、電話応対などの接客業務が中心となります。人と係わることが好きな方、大歓迎です。

職種名 ①スイミング②体操アドバイザー(未経験者歓迎)③フロントスタッフ
仕事内容 ①ベビー〜ジュニア〜成人のプールレッスンのアシスタントコーチ
②幼児〜小学生までの体操レッスンのアシスタントコーチ
③レッスン内容や館内のご案内、電話応対、入会手続きなどの接客業務、及びデータ入力作業
応募資格 高校生不可
勤務地 調布・稲城・三鷹・八王子・堀之内 藤沢
勤務時間 フロント:10:00〜21:00
給与など ■週3〜4日 約5時間勤務
アドバイザー:14:30〜18:30
■週3〜4日 2〜4時間勤務
(店舗によって異なります)
フロント:時給900円〜
インストラクター:時給1000円〜
※研修期間あり、昇給あり
待遇 ■交通費1日上限1000円支給
■ユニフォーム貸与
■バイク、自転車通勤あり
■インセンティブ制度あり
■正社員・契約社員への登用あり
研修制度 週3〜4日勤務の場合、約3ヶ月間
応募方法 電話、メール後に面接を行います。履歴書を持参して下さい。

AQLUB アクラブ

**アクラブ**
〒182-0022 東京都調布市国領町6-27-12
TEL:042-483-3230 mail: chofu@aqlub.com
HP: www.aqlub.com/aqlub 担当:採用係

求人 全国

フィットネスジョブアクセスNo. N2213A www.fitnessjob.jp

# 来春・新規オープン予定
# （仮称）西武フィットネスクラブ所沢『オープニングスタッフ募集』

## スタジオ・アクアビクスインストラクター募集 格闘技系エクササイズ、ラテンなど歓迎
## 同時募集 フィットネススタッフ

職種名　スタジオ・アクアビクスインストラクター
（格闘技系エクササイズ、ラテンなど歓迎）
フィットネス スタッフ

応募資格　指導経験者
（平成21年4月より勤務可能な方）

勤務地　（仮称）西武フィットネスクラブ所沢
（西武線 所沢駅）
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 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・能力考慮・交通費含む）

オーディション　平成21年1月24日（土）・25（日）・31（土）・2月1日（日）
エアロ18:30～（予定）
平成21年1月25日（日）・2月1日（日）
アクア17:00～（予定）

内容　リード・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
オーディション希望日前日必着

履歴書記入事項
① 指導可能クラス
② 出身養成コース
③ 指導歴
④ 志望動機
※履歴書の返却・返送は致しません、

## 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／徳田
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 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N2215A www.fitnessjob.jp

# インストラクターオーディション開催!

3店同時募集
ハイパーフィットネスクラブ 新百合ヶ丘
フィットネス&スパ ココカラ 本厚木
フィットネス&スパ ココカラ 港南台

**最大120名収容のビッグスタジオ!**
**あなたの情熱と指導力を発揮してください!**

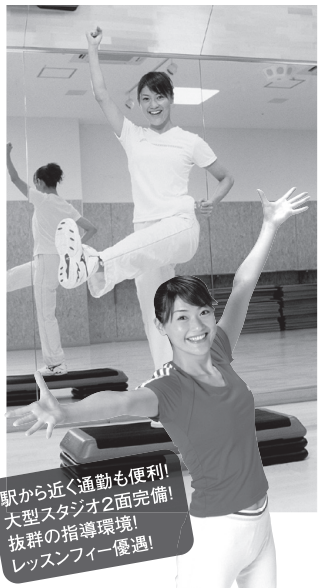
募集種目　エアロビクス、ステップ、アクアビクス、ヨガ系、ピラティス、各種カルチャー系
日程（2009年）　1/19（月）　会場:新百合ヶ丘
1/22（木）　会場:本厚木
1/26（月）　会場:新百合ヶ丘
1/29（木）　会場:港南台
時間（各日）　①14:00～16:00
②17:00～20:00
内容　筆記・実技・面接

連絡・勤務先

**ハイパーフィットネスクラブ 新百合ヶ丘**
〒215-0004
神奈川県川崎市麻生区万福寺1-15-15
TEL:044-966-8811　担当:濱本

フィットネス&スパ
**ココカラ**｜本厚木｜
〒243-0018
神奈川県厚木市中町2-6-20
TEL:046-297-1005　担当:篠原

フィットネス&スパ
**ココカラ**｜港南台｜
〒234-0054
神奈川県横浜市港南区港南台4-22-1
TEL:045-830-6266　担当:大塚




**充実のフィットネス施設と天然温泉が融合した新しいタイプのクラブです。**
※まずはお気軽にお問い合わせください。

---

求人 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N2214A www.fitnessjob.jp

来春5月オープン!! スポーツアカデミー新城店

# スタジオインストラクター募集!!

## 2009年2月8日オーディション開催!!

エアロビクス・ステップ・ピラティス・YOGA・
ダンス系（ZUMBA・HIPHOP/JAZZなど）・
ツール系（ボール・ポール・チューブなど）・健康体操系・カルチャー系
（太極拳・フラダンス・タップダンス・フラメンコ・バレエその他）

人に喜ばれ笑顔で出来る、笑顔にする!!
そんな仕事を一緒にしませんか?　マンパワー募集します☆

勤務地　スポーツアカデミー新城
（武蔵中原駅から徒歩9分）
川崎市中原区下新城1－3
（新城高校向かい）

オーディション開催会場　江戸川区総合体育館 スタジオ
最寄り駅:総武線小岩駅バス10分
（会場案内）
http://www.edogawa-sotai.jp/

日時　2009年2月8日（日）
①13:00～②15:00～
③17:00～
※オーデションの日程が合わない方はご一報ください。

申込方法　履歴書（写真貼付）に下記の項目を明記の上、ご郵送ください。
①オーディション希望時間
②資格
③指導できるプログラム
④指導歴
⑤担当可能スケジュール
⑥E-メールアドレス
⑦日中の連絡先

レッスンフィー　3000円～6000円／時給
（能力・結果に応じ昇給制度あり）
※各種スキルアップセミナーをご用意

心と健康のスポーツコミュニティー
**スポーツ アカデミー新城**

全国展開するスポーツアカデミーのフラッグシップ店です

**スタジオレッスン業務委託**
**特定非営利活動法人 生涯体育学習振興機構**
〒910-0015 福井県福井市二の宮2丁目28-21セントラルヴィレッジ2-C/D
TEL&FAX:0776-25-5722（受付時間 平日9:00～15:00 担当:漆崎（うるしざき））
mail: info@e-syotai.or.jp HP:　http://www.e-syotai/or.jp

求人 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N2217A www.fitnessjob.jp

## 40周年を向える、経験と実績のあるYSCスポーツクラブ
# エアロビクス、スイミング インストラクター募集中!

**可能性を試したい方…　経験を生かしたい方…**
**是非一緒に地域の方々の健康作りをサポートしませんか?!**

YSCスポーツクラブは、様々なプログラムをご用意し、若者から高齢者までの健康のサポートをしています。
スイミング、エアロビクスのインストラクターとしてあなたの力を発揮して下さい。
私たちと一緒に地域密着でお客様を大切にし、
顧客満足度の高いスポーツクラブを目指しましょう!

| | |
|---|---|
| 職種名 | ①エアロビクスインストラクター<br>②スイミングインストラクター |
| 仕事内容 | ①スタジオプログラムの指導<br>②スイミング指導(キッズ、ベビー、成人)・スイミングレッスン・ライフガードなど |
| 募集人員 | 若干名 |
| 勤務地 | 【YSCスポーツクラブ横浜】<br>◆横浜市西区平沼<br>【YSCスポーツクラブ十日市場】<br>◆横浜市緑区十日市場 |
| 勤務時間 | 応相談 |
| 休日 | 応相談 |
| 給与など | ①応相談※経験者優遇!<br>②時給900円～(研修期間:850円)※経験者優遇! |
| 待遇 | 交通費全額支給、昇給制度あり、施設利用可②は被服貸与 |
| 研修制度 | 研修期間3ヶ月 |
| 応募方法 | お電話にてご応募下さい。 |

**エアロビクスオーディション開催します!**
【日程】
1月18日(日)　PM18:00～
場所:YSCスポーツクラブ横浜

**株式会社横浜スイミングセンター**
〒220-0023　横浜市西区平沼一丁目40番12号
TEL:045-412-5433　担当:酒井

求人 東京・埼玉・神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N2216A www.fitnessjob.jp

# プログラム強化につき、インストラクター大募集!!
## フロントスタッフ正社員も同時募集!!(未経験者歓迎)

エアロビクス・ステップ・ピラティス・ヨガ・自彊術・健美操・フラダンス・太極拳インストラクターは優遇いたします!

富士山の見える眺めの良い新しいクラブで、皆さんのスキルを思う存分発揮してください!むずかしい基準はありません。
笑顔と元気に自身があり、私たちマグレブの「皆様の心身の健康と美しさの維持・促進」とういう目的に興味を持ち、また共感してくれる方をお待ちしております。

| | |
|---|---|
| 職種名 | ①フリーインストラクター<br>②フロントスタッフ正社員 |
| 応募形態 | ①フリー②正社員 |
| 募集人員 | ①10名程度②2～3名 |
| 勤務時間 | ①10:30～22:00で応相談<br>②9:00～23:30のシフト制 |
| 休日 | ①応相談②月間:8日、その他別途、有給休暇、季節特別休暇、年末年始休暇あり |
| 給与など | ①1レッスン(1時間)あたり<br>¥3000～¥8000<br>②当社規定による<br>※300万円以上 |
| 待遇 | ①②施設利用無料、別途交通費全額支給②制服支給 |
| 応募方法 | 履歴書(写真添付)をご郵送下さい。追ってご連絡を差し上げます。※①履歴書には指導歴、現在指導をしている施設と指導内容、指導可能なレッスン、希望レッスン日、時間帯、自己PR(指導方針など)を明記して下さい。<br>【オーディション会場】<br>当クラブスタジオにて。<br>【オーディション開催日】<br>平日16:30～18:30<br>土曜、20:00以降<br>日曜19時以降<br>詳しくはお問い合わせ下さい! |
| 勤務地 | フィットネス&スパ マグレブ<br>(京王、小田急多摩センター駅前) |
| 仕事内容 | ①スタジオ、プールでのプログラムレッスン②フロント業務を中心とした接客・ご案内 |

**フィットネス&スパ マグレブ**
〒206-0033　東京都多摩市落合1-39-2 7F
TEL:042-337-6777　担当:①鈴木②島影
mail: fitness@yunika.co.jp

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・埼玉・神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N2218A 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 Vigour&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. N2219A www.fitnessjob.jp

## アライブケアホーム 介護予防運動指導員 募集中!!

| | |
|---|---|
| 職種名 | 介護予防運動指導員 |
| 仕事内容 | 有料老人ホームご入居者への介護予防プログラムの実施及びトレーニング指導<br>ホーム内で実施するので、深くかかわりながら丁寧な指導ができます。 |
| 募集人員 | 1人 |
| 応募資格 | 介護予防運動指導員・健康運動指導士、介護業務経験者、スポーツインストラクター経験者、高卒以上 |
| 勤務地 | 【アライブ世田谷下馬】<br>東京都世田谷区下馬6-29-22<br>東急東横線　学芸大学駅から徒歩7分 |
| 勤務時間 | 9:00～17:30（休憩60分） |
| 勤務 | 週2日程度 |
| 給与など | 時間給制<br>1時間2,000～2,500円<br>（経験・能力による） |
| 待遇 | 社会保険完備 |
| 応募方法 | 履歴書(写真貼付)・職務経歴書を下記連絡先までお送り下さい。書類選考の上、追ってご連絡いたします。 |

Alive SECOM GROUP

**株式会社 アライブメディケア**
〒150-0001
東京都渋谷区神宮前6-19-20
第15荒井ビル
TEL:03-5485-0855
担当:採用係 伊藤

### すべては最高のサービスのために…。

ここには運動・体操の時間を楽しみにしているご入居者がたくさんいらっしゃいます。

「元気に楽しく暮らしたい」

そんな想いを実現するためのお手伝いです。
ホーム内のご入居者が対象なので
アットホームでリラックスした雰囲気で
行うことができます。

ゆっくりしたテンポ、心温まる会話…
お年寄りと接する事が好きな方に
ピッタリです。

求人 大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N2220A www.fitnessjob.jp

## ボクササイズと加圧の融合施設を2009年3月に新規オープン マネージャー候補募集!!

職種名　マネジャー候補
募集形態　正社員
募集人員　若干名
勤務時間　実働8時間
休　　日　完全シフト制
給与など　18～30万円
待　　遇　当社会社規定による
応募方法　電話又はメールにてご応募ください
勤務地　大阪府大阪市天王寺区上本町6-9-21
仕事内容　運営全般

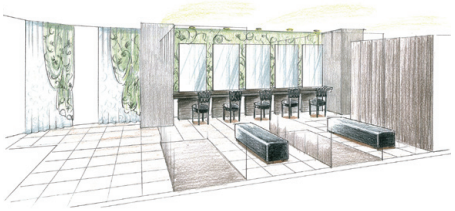
BODY MAKE STUDIO

**株式会社アバンス**
〒531-0064大阪市北区国分寺2-1-1
TEL:06-6353-9777
採用担当:河野(カワノ)
mail: kawano@avencer.co.jp

### あなたの創造力と行動力を発揮してみませんか?

**「すべてはお客様のご満足のために……」、**

アバンスは心地よい空間と時間をプロデュースします。
この度、ボクササイズと加圧の融合施設を
2009年3月新規オープンすることになりました。
会員制の上質な空間提供のために、あなたの力が必要です!!



求人 大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N2221A 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・その他新店舗
勤務時間　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(17万円以上)
※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(上限2万5千円まで)
研修制度　あり
資格など　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

### いま大阪で話題のフィットネススタジオBBB!

PERSONAL FITNESS STUDIO BBB Beauty Body Balance

## 業務拡大につき パーソナルトレーナーを募集中!

**デザイナーズフィットネスに加圧トレーニング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」を取り入れたデザイナーズフィットネススタジオで、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 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N2222A www.fitnessjob.jp

## スタッフ大募集!
## 自分を伸ばしながら お客様をサポート!

自分を伸ばせるスポーツクラブ
NA スポーツクラブ A-1
フロントスタッフ
フィットネスインストラクター 募集中!

| | |
|---|---|
| 職種名 | ①フロントスタッフ<br>②フィットネスインストラクター |
| 仕事内容 | ①受付・接客・事務<br>②ジム・プール指導<br>グループレッスン |
| 募集人員 | 15名 |
| 勤務時間 | 平日6:30～23:45<br>土曜日8:00～22:00<br>日曜日8:00～21:00<br>※1日3時間からOK<br>週2日以上出来る方・平日の夜出来る方、土日出来る方優遇 |
| 応募資格 | 元気でやる気のある方 |
| 休日 | 応相談 |
| 給与など | 時給850円以上<br>(22時以降は25%増額)<br>※研修期間30時間までは時給800円 |
| 待遇 | 交通費全額支給、ユニフォーム貸与、昇給有り、施設利用可能 |
| 研修制度 | あり |
| 応募方法 | お電話にてご連絡の上履歴書(写貼)持参下さい。 |

お客様の笑顔あふれるスポーツクラブで、あなたのやる気と知識を活かし、より良い指導でお客様をサポートして下さい!

A-1 では、従来のスポーツクラブよりも沢山のプログラムやレッスンをご用意しています。
もちろん、施設の利用可のため、あなたも一緒にエクササイズが出来ます。
また、駅から 4 分と通勤も便利! 元気で明るいあなたのご応募をお待ちしております。

A-1 NA SPORTS CLUB　新宿中村屋グループ

**NAスポーツクラブ A-1**
〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-50-1
NAビルスポーツ館B1～3F
(京王線 徒歩4分)
TEL:03-3481-5866　担当:採用係
HP: http://www.nacs.co.jp

求人 東京・神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N2223A www.fitnessjob.jp

## スイミング&フィットネス 同時募集!

| | |
|---|---|
| 職種名 | スイミングスクール・フィットネスクラブのインストラクター・フロント |
| 募集形態 | 正社員・契約社員 |
| 仕事内容 | スイミングスクール、フィットネスクラブのインストラクション業務など |
| 募集人員 | 若干名 |
| 勤務場所 | 東京都または神奈川県内の東急沿線 |
| 勤務時間 | 8:00～23:30の間でシフト制<br>(実働1日8時間)<br>年間所定内総労働時間1,960時間 |
| 休日 | 4週8日公休、年間休日120日、年次有給休暇、慶弔休暇有り |
| 給与など | 採用時180,000円～200,000円(／月)<br>賞与は通常年2回(6月・12月)支給、通勤費全額支給<br>退職金制度はなし |
| 待遇 | 社会保険加入、定期健康診断実施、産業医制度有り<br>東急共済組合による補助金制度、東急グループ各種優待制度 |
| 応募方法 | お電話にてご一報ください。<br>その後、写真付履歴書をご郵送いただいた後、こちらからご連絡させていただきます。<br>なお、お送りいただいた履歴書は返却いたしませんので、予めご了承ください。<br>応募者の個人情報の取扱については当社HPのリクルート欄をご覧ください。<br>選考方法:書類審査・面接・健康診断 |

## 東急スポーツシステム株式会社
## インストラクター・フロント募集!経験者歓迎!!

30 年以上の歴史を持つ「東急のスイミングスクール」は
地域の皆様に大きな信頼を得ています。
フィットネスクラブは高級感溢れるイメージで
「美・健康・癒し」を提供しています。
当社は東急電鉄 100%出資の地域密着型企業です。

Joyful Sports Life Tokyu Sports System
**東急スポーツシステム株式会社**
〒150-0044 東京都渋谷区円山町5-5渋谷橋本ビル2階　HP: http://www.tokyu-sports.com/
TEL:03-3477-8622(月～金9:15～18:15／12:30～13:30休憩時間を除く)
総務人事担当:中嶋　お問い合わせは時間内にお願いいたします

求人 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N2224A www.fitnessjob.jp

## 女性大活躍中! 加圧トレーナー募集

職種名　加圧トレーナー(正社員)
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加圧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　休館日、月曜。他月3日(シフト制)
夏季・冬季 休暇あり
※今年度実績:
夏期休暇→連続1週間
冬季休暇→連続1週間予定
給与など　当社規定により月給20万円〜
※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!)
資格など　トレーニング指導経験者歓迎!
研修制度　あり
応募方法　電話やメールにてご連絡の上、履歴書(写真貼付)をお送り下さい。

### 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、今話題の加圧トレーニングジムが
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当社負担!!
より専門的に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。
経験が少ない方でも安心してご応募下さい。
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。

KAATSU

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

※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 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N2225A www.fitnessjob.jp

## ボディケアを中心に行うアスレチック・トレーナーのアシスタント職の募集です!

職種名　アスレチック・トレーナー
アシスタント(アルバイト)
仕事内容　ジム内にてお客様に対し、パーソナル・トレーニング前後にストレッチやマッサージの実施、アイシングやテーピング等のサービスを提供します。
【具体的には】
●スポーツをする人の多くは、関節の不調や筋肉の張りなどカラダのどこかに気になる箇所があるものです。しかしそんな不安を抱えたままでは、トレーニング効果もさがり、故障の原因にもなりかねません。アスレチック・トレーナーは、トレーニング前後にストレッチ、マッサージの実施やアイシング、テーピングの提供により、お客様の不安を解消し、目標達成のサポートをして頂きます。
●トレーニングジム内でアスレチック・トレーナーがボディケアを施すことにより、故障の様子を見ながら患部以外のトレーニングが可能になり、完治後よりスムーズに回復するサポートをして頂きます。
応募資格　鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師・柔道整復師等の国家資格有資格所有者若しくは、習得見込み学生
勤務地　東京都港区六本木6-4-1
六本木ヒルズ
メトロハット/ハリウッドプラザB2F
勤務時間　9時〜23時内で、週3日以上1日4時間以上勤務できる方
給与など　時給800円〜
(有資格者　900円〜)
待遇　交通費支給(1日800円まで)・制服貸与・ジム利用割引制度
応募方法　フィットネスジョブよりご応募の上、履歴書(写貼)をご送付ください。書類選考後ご連絡いたします。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING

**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/

### 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 アスレチック・トレーナー アシスタントを募集!

[ 全ての方々に積極的な人生を送っていいただきたい、それが私たちの願いです。 ]

トータル・ワークアウトはアメリカで実績を積む、トップアスリートのパーソナル・トレーナーで有名なケビン山崎が運営するトレーニングジムです。

無酸素運動と食生活を含むライフスタイルのプロデュースを基に、短期間で結果を出すトータル・ワークアウトの理論は、一般の方から著名人・アスリートまで多くの方から支持を頂いております。
パーソナル・トレーニングでは、お客様が求める「理想のカラダ」へ導いていきます。

その効果を最大限に生かすために、ボディケアを中心に行うアスレチック・トレーナーのアシスタント職を募集します。

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.35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。

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N2227A www.fitnessjob.jp

# 『シャングリ・ラ ホテル 東京』オープニングスタッフ募集

**日本初上陸のシャングリ・ラ ブランド**
**シャングリ・ラ ホテル 東京内のフィットネスクラブでのお仕事です**

2009年3月の開業に向けて、
ご一緒に働いていただける方のご応募をお待ちしております。

募集形態　正社員　オープニングスタッフ
募集職種　ライフガード、レセプショニスト
募集人員　各3名
勤務時間　平均労働時間 1日8時間
休　　日　年間休日:114日
　　年次有給休暇:初年度10日
給与など　弊社規定による
　　(経験、能力に応じて優遇)
待　　遇　弊社規定による(雇用保険、労働者災害補償保険、健康保険、厚生年金保険等)
勤務地　シャングリ・ラ ホテル 東京
　　東京都千代田区丸の内1-8-3
　　丸の内トラストタワー本館
資格など　ライフガード:有資格者優遇
　　レセプショニスト:未経験者可
応募方法　履歴書(写真貼付)、職務経歴書を下記連絡先にお送りください

Shangri-La hotel
TOKYO

**シャングリ・ラ ホテル 東京**　人事部 フィットネスクラブ採用担当
〒100-8283　東京都千代田区丸の内1-8-3　丸の内トラストタワー本館
TEL: 03-6739-7811(人事部直通)
HP: http://www.shangri-la.com/jp/property/tokyo/shangrila
mail: yosuke.furuno@shangri-la.com(担当／古野)

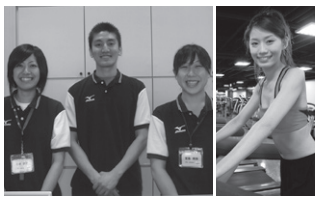
求人 関東

フィットネスジョブアクセスNo. N2226A www.fitnessjob.jp

# 東武スポーツクラブ 各店舗、スタッフ大募集!!

**東武スポーツクラブプレオンふじみ野 平成21年4月オープン!**

職種名　フロントスタッフ、マシンスタッフ、スイミングコーチ・プールガード(監視)
仕事内容　①フロント業務(受付業務・事務処理等)②マシン指導業務③スイミングコーチ業務・プール監視業務
応募資格　18歳以上(高校生不可)
　　未経験者も大歓迎です!
勤務地　下記の応募先一覧を参照
勤務時間　【平日】9:30～23:30【土】9:30～21:30【日・祝】9:30～19:30
　　※店舗により異なります
給与など　①750円～(22時以降、938円～)
　　②750円～(22時以降、938円～)
　　③900円～(22時以降、1125円～)
　　(プール監視業務は、当社指定EFR取得者は900円～、以外750円～)
　　※経験者(即戦力)は優遇いたします。査定昇給制度あり
待　　遇　交通費支給、制服貸与、施設利用可、社員登用有り
応募方法　TEL後、履歴書(写真付き)に、希望職種を明記の上、下記応募先まで郵送ください。
　　※応募書類は返却いたしません。
　　面接は、各店舗にて行います。



■応募先　※店舗により募集職種がことなります。(F=フロント、M=マシンジム、P=プール)

| 応募先 | 電話番号 | 担当 | 募集職種 |
|---|---|---|---|
| 東武スポーツクラブプレオンふじみ野 | 049-256-8955 | 加瀬 | F・M・P |
| 東武スポーツクラブプレオン北越谷 | 048-979-3051 | 安藤 | F・M・P |
| 東武スポーツクラブプレオンせんげんだい | 048-974-2121 | 斉藤 | F・M・P |
| ★急募★東武スポーツクラブプレオン船橋 | 047-420-1666 | 鈴木 | F・M・P |
| 東武スポーツクラブ　リ・プレオン新越谷 | 048-961-3210 | 磯崎 | F・M・P |
| TOBUフィットネスクラブえきスポうめじま | 03-3830-4510 | 北川 | F・M |
| TOBUフィットネスクラブえきスポ岩槻 | 048-758-8916 | 斉藤 | F・M |
| TOBUフィットネスクラブえきスポ土呂 | 048-660-1371 | 倉金 | F・M |
| 東武スポーツクラブまつばら | 048-936-1181 | 宮本 | F・M・P |
| 東武スポーツクラブかわごえ | 049-224-7100 | 森本 | F・M・P |
| 東武スポーツクラブおおわだ | 048-686-5441 | 川邊 | F・M・P |
| 東武スポーツクラブみなみさくらい | 048-745-2010 | 大道寺 | F・M・P |
| 東武スポーツクラブかしわ | 04-7164-5353 | 千葉 | F・M・P |
| 東武スポーツクラブさの | 0283-24-7711 | 上田 | F |
| 東武スポーツクラブうつのみや | 028-635-7251 | 加藤 | F |
| 東武スイミングスクールかねがふち | 03-3616-2444 | 島村 | F |

求人 東京・神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N2229A www.fitnessjob.jp

# フィットネスクラブスタッフ 3店舗同時大募集!

**綺麗な施設内でお客様一人ひとりに合わせた**
**健康作りを提案していきましょう。**
**元気でやる気のある方大募集しております!**

職種名　①運営スタッフ兼トレーナー(正社員、アルバイト)
　　②スタジオインストラクター(契約)
　　③フロントスタッフ(アルバイト)
募集人員　若干名
応募資格　①②指導経験者
　　タバコを吸わない方
　　明るく前向きな方
勤務地　溝の口、国立、荻窪
勤務時間　9:00～23:00　シフト制
給与など　当社規定による
　　(経験、指導力考慮)
待　　遇　交通費全額支給
　　他手当てあり
　　保険完備(社員)
　　制服貸与
　　施設利用可
研修制度　店舗内での研修制度あり
応募方法　電話連絡後、履歴書を下記宛送付してください。

お問い合わせ　**総合フィットネスクラブ アイヴァ溝の口**
神奈川県川崎市高津区溝口1-19-11 グランデール溝ノ口2,3F
TEL044-850-5500

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N2228A 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 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N2231A www.fitnessjob.jp

## 港区スポーツセンター トレーニングパーク スポーツ指導員募集!!

トレーニングパークは誰もが気軽に利用できる公園のような施設を目指しています。
お客様の気持ちを大切に、熱意ある指導をして下さる方をお待ちしています。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 職種名 | スポーツ指導員 | 勤務時間 | 8:30～17:15<br>12:45～21:30 交代制 |
| 仕事内容 | トレーニングパークの運営・イベント企画、トレーニングマシン指導・エアロビクス指導・体力測定指導(経験・未経験問わず) | 報酬等 | 月額228,900円<br>(平成20年度、実績月額) |
| 募集人員 | 2名 | 選考方法 | 一次選考平成21年1月14日(水)<br>履歴書送付 |
| 雇用形態 | 非常勤職員<br>週4回30時間勤務<br>(土・日・祝日あり) | 応募方法 | (スポーツ指導員応募と明記)<br>締切 平成21年1月9日(金)必着 |

4月からのフィットネススタッフ同時募集(時給1800円より)＊詳しくはお電話にてご連絡下さい。

**財団法人 港区スポーツふれあい文化財団 港区スポーツセンター**
TEL:03-3452-4151 〒108-0023 東京都港区芝浦3-1-19 採用担当:橋本・酒井・阿千輪

求人 静岡 フィットネスジョブアクセスNo. N2232A www.fitnessjob.jp

## 健康増進施設 サルーテ・アリス 元気一杯でやる気のある方大歓迎!! 健康づくりをサポートする、やりがいのある仕事です。

草薙整形外科医院に併設のスポーツ施設です。
メディカルスタッフが運動を通して健康増進をサポートしています。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 職種名 | トレーナー業務 【①正社員・②アルバイト及びパートスタッフ】 | 休日 | ①年間休日カレンダーによる<br>②応相談 |
| 仕事内容 | トレーニング指導 | 給与など | ①固定給180,000円～270,000円<br>②時給 850円以上<br>(資格、能力に応じて相談) |
| 応募資格 | トレーナーもしくはインストラクター経験者優遇。未経験でも可。 | 待遇 | 交通費支給、車通勤可 |
| 勤務時間 | ①9:00～23:00の間でシフト制<br>②9:00～23:00の間で応相談<br>(勤務日も応相談) | 応募方法 | 下記連絡先へお気軽に電話ください。 |

**健康増進施設 サルーテ・アリス**
サルーテ・アリス 〒424-0886 静岡県静岡市清水区草薙2-24-15 担当:井上
TEL:054-345-5550 mail:salute-alice@citrus.ocn.ne.jp

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N2230A www.fitnessjob.jp

## 各インストラクター・フロントスタッフ大募集!!

温かい出会いがある地域密着型スポーツクラブです。
施設無料利用でスポーツ好きな方なら楽しく使えます。

当会館はベビーから中高齢者、スポーツ選手まで幅広い方々が利用する総合スポーツ施設です。健康づくりのお手伝いをモットーに温かい気持ちで指導して頂ける方を募集しております。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 募集職種 | ①スイミングインストラクター<br>②プール監視員<br>③幼児体育指導員<br>④アスレチックジムインストラクター<br>⑤フロント | 応募方法 | まずはメールか電話にてご応募下さい。応募順に面接させて頂きます。 |
| 募集形態 | アルバイト・パート | 勤務地 | 財団法人スポーツ会館施設 |
| 募集人員 | 各職種2名程度 | 資格など | 経験者・有資格者 |
| 勤務時間 | ①月～土 15:00～20:00<br>②月～金 18:00～22:00<br>日 12:00～20:00<br>③月・水 15:00～18:00<br>土 11:00～13:00<br>④月～土 9:00～22:00<br>日・祝日 9:30～20:00<br>⑤月～土 18:00～22:00<br>日 12:00～20:00 | 仕事内容 | ①幼児から成人までの水泳指導<br>②プール監視・清掃<br>③幼児・児童の体育指導<br>④会員の方への初期指導・ジム内管理・清掃<br>⑤キーフロント・PCでの会員情報処理 |
| 給与など | ①時給1000円～<br>②時給(月～金)850円<br>(日)900円<br>③1レッスン1200円<br>④時給1000円<br>⑤時給900円 | | |
| 待遇 | 施設利用可・交通費全額支給 | | |

**財団法人スポーツ会館**
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-23-25
TEL: 03-3364-0101 mail: fitness@sports-kaikan.or.jp
HP: http://www.sports-kaikan.or.jp/ 担当:岡

求人 東京・神奈川 フィットネスジョブアクセスNo. N2234A www.fitnessjob.jp

## 株式会社ウェルファス、新規スタッフ募集!!

地域の方の健康を総合的にバックアップしていただける方お待ちしております。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 職種名 | ①②トレーニング室スタッフ<br>③フリーインストラクター | | バックアップ制度、正社員登用制度有 |
| 募集人員 | ①②若干名③1名 | 研修制度 | ①②有り |
| 勤務時間 | ①9:00～21:30②8:30～22:00<br>※①②共にシフト制、週1～でも可③平成21年1月16日(金)～3月6日(金)の毎週金曜日 13:30～14:30 全8回 | 勤務地 | ①台東区②目黒区③秦野市 |
| 休日 | ①②各休館日及び日曜日 | 資格など | ①②健康な方、運動指導経験のある方③ボクササイズのレッスンができる方 |
| 給与など | ①②時給900円③応相談 | 仕事内容 | ①②マシン運動指導及びグループ指導③ボクササイズレッスン |
| 待遇 | ①②交通費支給、資格取得 | 応募方法 | まずはTELにてお問い合わせください。 |

**株式会社ウェルファス** TEL:03-6914-1641担当:郷間(ゴウマ)
〒103-0027 東京都中央区日本橋本町3-9-4 HONCHO394ビル5F

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N2233A www.fitnessjob.jp

## パーソナルトレーナーの皆様ご注目! トレーニングスペースを探している方、是非お問合せ下さい。

空いている時間を有効的に使いたい… 専門的知識を実践で身につけていきたい…
貴方のやる気を発揮できる場所がココにあります!

広告宣伝費補助あり その他応相談

[レプトスについて…]レプトスは他のフィットネスクラブとはちょっと違います。
自分の目的をしっかり持ったお客様と、目標達成の為に頑張る場を心がけています。
プロがしっかりと指導するパーソナルトレーニングスペースで、あなたもスキルアップしませんか?

| | | | |
|---|---|---|---|
| 職種名 | パーソナルトレーナー | 募集人員 | 若干名 |
| 募集内容 | パーソナルトレーニングスペースでの個人もしくはグループのトレーニングスペースをレンタルできます。<br>(使用料金 月5,250円)<br>※その他待遇あります。 | 応募資格 | 初めての方でも常に向上しようと努力される方。<br>大学・専門学校在学可 |
| | | 勤務地 | 世田谷区南烏山※京王線『芦花公園駅』から徒歩30秒! |
| | | 応募方法 | お電話にてお問合せ下さい。 |

**Reptos レプトス** TEL:03-5384-3038 担当:板垣
〒157-0062 東京都世田谷区南烏山2-36-8-4F

求人 埼玉県・千葉県・東京・神奈川 フィットネスジョブアクセスNo. N2236A www.fitnessjob.jp

## スイミングインストラクター大募集!

スイミングインストラクターとして活躍したい方、是非ご登録下さい!
スポーツクラブ・スイミングスクール等でのお仕事を紹介しております。
ご希望の指導時間、勤務地をお選び頂けます。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 職種名 | スイミングインストラクター | 資格など | 指導経験者優遇、指導未経験者歓迎 |
| 募集形態 | フリー・アルバイト | 待遇 | 交通費支給 |
| 募集人員 | 多数 | 研修制度 | 指導研修あり |
| 勤務日時 | 週1日のみの短期から、長期まで | 仕事内容 | スポーツクラブ・スイミングスクールでの幼児～大人までの水泳指導及び指導補佐 |
| 休日 | 勤務地により異なります | 応募方法 | 電話またはメールにてご連絡下さい |
| 給与など | 当社規定によります | | |
| 勤務地 | 首都圏<br>(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県) | | |

**株式会社 進学教育社** 東京都渋谷区代々木1-60-11 東興本社ビルディング8F
TEL:03-5371-3197 HP: http://www.haken.net/ mail: nextinfo@haken.net

求人 東京・大阪 フィットネスジョブアクセスNo. N2235A www.fitnessjob.jp

### 【ピラティスインストラクター募集】

BASI>>> www.basipilates.jp

| | |
|---|---|
| 雇用形態 | 正社員 ※フルタイム勤務のみ(社会保険完備) |
| 応募資格 | ピラティスが好きであれば資格なし。経験なくとも応募可能です。 |
| 充実の研修制度 | OJT、レベル別、外国人講師、月末研修など |
| 勤務地 | 都内6スタジオ |

ピラティススタイル>>> www.pilatesstyle.jp
&Yogan>>> www.yogan.jp

| | |
|---|---|
| 雇用形態 | フリーランス契約 |
| 応募資格 | すべてのピラティス団体の資格保有者、あるいは指導経験者すべて応募可能です。 |
| 勤務地 | Pilates Style吉祥寺、溝の口、西葛西、池袋(予定)、Yogan大阪(江坂) |

### 【ヨガ・ホットヨガ インストラクター募集】

ピラティススタイル>>> www.pilatesstyle.jp
&Yogan>>> www.yogan.jp

| | |
|---|---|
| 雇用形態 | フリーランス契約 |
| 応募資格 | 資格保有者、あるいは指導経験者すべて応募可能です。ホットヨガインストラクターへの応募は未経験者可能(研修制度有)。 |
| 勤務地 | Pilates Style吉祥寺、溝の口、西葛西、池袋(予定)、Yogan大阪(江坂) |

**BASI Japan本部／Pilates Style** TEL:03-5722-4161
mail:admin@basipilates.jp 担当:尾崎

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.35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。

養成 大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N2237Y www.fitnessjob.jp

STUDIO inspiring

女優・モデルの間でも話題のインスパイリングエクササイズ

## 「Inspiring」インストラクター 特別集中養成講座 開催！

講師紹介

主宰 Micaco

アセンデッドマスター Yayoi

～女性らしく美しいボディメイキングとやわらかさの創造～

インスパイリングとは、「体の内側を刺激して鍛えることによって、体の中心でしっかり骨格を支えつつ、女性らしいやわらかさを残したボディをつくる」ことを目指す、これまでにないボディメイキング・メソッドです。
ゆがんでしまった骨格を正常な状態に戻してあげることや、体をまるごとリメイクすることにより、骨を支えている体の深い部分の筋肉（深部筋=インナーマッスル）をきたえ、体の基礎代謝をアップすることで、やせやすく太りにくい体質にします。
「インスパイリング・インストラクター」を目指したい方、ぜひこの機会をお見逃しなく！ 多数のご参加をお待ちしております。

| | |
|---|---|
| 応募資格 | 大阪近郊でのインスパイリングカルチャーセンターまたはスポーツクラブにて勤務できる方。 |
| 開催日時 | 2009年2月14日（土）<br>2月15日（日）<br>2月28日（土）<br>3月1日（日）<br>3月14日（土）<br>3月15日（日）<br>全6回 各11:30～17:30 |
| 会　場 | 大阪市内<br>（詳細は追ってご連絡致します） |
| 内　容 | ①紐・矯正エクササイズ<br>②デトックスエクササイズ<br>③深部筋・骨盤評価<br>④リンパ・バランス |
| 料　金 | 369,600円（税込）<br>■認定書授与<br>■ワークショップ参加資格<br>■協会認定インストラクターとしての就業場所の斡旋 |

【お申込・お問い合わせ・資料請求はこちらまで】

**インスパイリング株式会社**
**インスパイリングトレーニングシステムジャパン事務局（ITSJ）**

〒167-0031　東京都杉並区本天沼2-47-15　mail: uchida@inspiring.jp 担当:内田聡美
TEL:080-5862-1302　FAX:03-3301-3774
※関東エリアでの養成講座も随時受け付けております。

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N2238Y www.fitnessjob.jp

## 2009SS期 エクセルシアプロ養成アカデミー

Relax Posture Balance RPB CONTROL

**エクセルシアでは、オリジナルプログラム（PRBシリーズ）で各フットネスクラブ、施設等で活躍できる人材を育成することを目的に養成アカデミー生を募集いたします。**

| | |
|---|---|
| 応募資格 | 18歳以上の方・プロとしての活躍を目指す方。（未経験者可） |
| オーディション | 3月7日（土）18:00～20:00<br>3月15日（日）18:00～20:00（選択制） |
| 開催期間 | 2009年4月10日（金）～8月8日（土） |
| 時　間 | 毎週金曜日　19:00～21:00<br>毎週土曜日　18:00～20:00<br>週2回/@2時間　合計72時間・72単位<br>※48単位取得時、デビューオーディションあり。 |
| 場　所 | サロンO（予定）<br>東京都杉並区大宮1-14-7<br>リフュージュ・オー・フォレスト内 |
| 主任講師 | あめのもり ようこ |
| 定　員 | 15名程度（最小遂行6名） |
| 料　金 | 226,800円（税込）<br>※テキスト代・認定オーディションフィー含む。 |
| 応募方法 | メール（info@excellcia.com）<br>FAX（03-6805-5661）・TEL（03-6805-5660）<br>にて資料をご請求下さい。<br>※資料の発送は1月下旬を予定しております。 |

**Excellcia Co.,Ltd.**
東京都新宿区西新宿5-24-16　西新宿ウェールビル4F
TEL:03-6805-5660　FAX:03-6805-5661
mail:info@excellcia.com　HP:http://excellcia.com

養成 愛知

フィットネスジョブアクセスNo. N2240Y www.fitnessjob.jp

## 本物の技術力、集客力のあるアクアインストラクターを育てます。

ウオータームーブメント、パフォーマンス力のあるインストラクターを育てます。

現在指導している方だけではなく水中エクササイズに興味のある方は
ぜひこの機会に多くの仲間と学んでみませんか?学生の方もOKです。
運動生理学のスペシャリストによるトレーニングで肉体改造から始まります。
あなたの個性を活かし、プロインストラクターをプロデュースします。
養成コース卒業後、(株)K&Eグループでレッスン可能。

開催日時　平成21年2月～
【毎週土・日　週2回・約2～3ヶ月】
予定
コース名称　(株)ハマカイダTHF公認アクアエクササイズインストラクター養成コース
会　場　愛知県尾張旭市東大道町2525-5 アスカ3F
(株)K&E スポーツシティ旭
講　師　(株)ハマカイダTHF
代表取締役　田村憲一
(株)K&E　スポーツシティ旭
ディレクター　池田哲哉
料　金　¥150,000-
主催団体　(株)ハマカイダTHF
(株)K&E スポーツシティ旭
締め切り　平成21年1月末

【講師】

田村憲一

池田哲哉

▼下記連絡先、新野正法宛にメールまたはお電話にてご連絡ください

**(株)ハマカイダTHF (株)K&E スポーツシティ旭**

〒221-0864　神奈川県横浜市神奈川区菅田町468-5 グリーンハイツ仲田101
HP:http://hamakaida.web.fc2.com/mail: hamakaida_niino@yahoo.co.jp
TEL/FAX: 045-342-4409　担当:新野正法

養成 東京

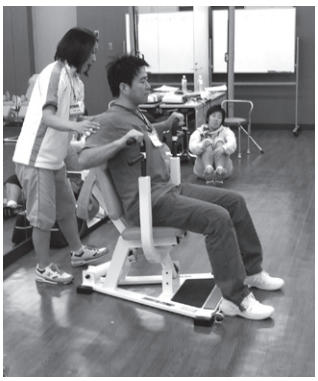
フィットネスジョブアクセスNo. N2239Y www.fitnessjob.jp

東急スポーツオアシス・早稲田エルダリーヘルス事業団 共催
財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団 指定

## 「介護予防運動指導員」養成講座募集

介護予防事業に取り組んできた東急スポーツオアシスが、
介護予防教室、高齢者指導の現場の経験を生かしながら、
現場に生かせる講習をします!
4日間の短期集中!この資格を取得して、ご自身の指導の幅を広げませんか?

日　程　平成21年
2月7日(土)8日(日)・14日(土)・15日(日)　全4日間
時　間　11:00～20:50(予定)
会　場　東急スポーツオアシス
「新宿エクササイズルーム」
東京都健康プラザハイジアB1F
認定ポイント　この講座は、JAFA及びACSMの教育単位5.0単位取得可能。健康運動指導士等の更新履修単位として(財)健康・体力づくり財団へ申請することが可能です。
料　金　85,000円(税込)
※テキスト、認定料等すべて含む
※オアシス登録インストラクター割引有り
定　員　定員20名



TOKYU SPORTS OASIS

**(株)東急スポーツオアシス フィットネスカレッジ**

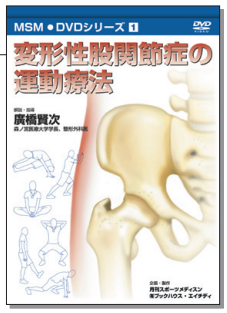
申込み先(株)早稲田エルダリーヘルス事業団 こやま
TEL:03-5292-5105(月～金 10:00～18:00)
問合せ先(株)東急スポーツオアシス 健康サポートグループ ヘルスケア事業 野呂
TEL:03-5433-0165(月～金 10:00～18:00)
HP: http://www.sportsoasis.co.jp/co/instructor/yosei/　mail:exercise@sportsoasis.jp

MSM●DVDシリーズ 1　8月1日発売!!

## 変形性股関節症の運動療法

解説・指導
**廣橋賢次**
森ノ宮医療大学学長、整形外科医

定価**2,100**円 (本体2,000円+税、送料小社負担)




1984年から変形性股関節症の運動療法に取り組んできた廣橋先生による解説と指導をDVDにまとめました。全体は、「解説編」と「運動編」に分かれます。全体を見るには「全編再生」を、解説編、運動編のいずれかを見るときは、それぞれのボタンを選択。特定の運動のみを見ることもできます。なお、このDVDは月刊スポーツメディスン99号の特集「股関節を守る」を映像化したものです。

| 主な内容(約30分) | 解説編 | 運動編 |
|---|---|---|
| | 定義と病態<br>運動療法の意味<br>運動療法の実際<br>成績 | ストレッチング<br>・ハムストリングス　・下腿三頭筋　・内転筋　・大腿四頭筋<br>筋力トレーニング<br>・スクワット　・上体起こし　・片脚起立　・段の昇降<br>・ジャンピングスクワット　・スプリンター<br>日常生活での注意<br>運動のまとめ |

▼お問い合わせ・ご注文は直接下記まで

**㈲ブックハウス・エイチディ**

〒164-8604　東京都中野区弥生町1-30-17
電話 03-3372-6251
FAX 03-3372-6250
e-mail bhhd@mxd.mesh.ne.jp

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N2241Y www.fitnessjob.jp

日本随一の専門団体がノウハウを結集
**ルーシーダットン インストラクター養成コース**

ヨガやピラティスでは補えない顧客層をGET!
多様化する時代のニーズに対応する
タイ伝統自己整体術の実践的養成コース

開催日時　【東京本部】随時
ベーシック短期コース2月中旬・3月開催予定
【地方本支部】開催要請に応じます。
料　金　【ベーシックコース】192,150円(税込)
【マスターコース】139,650円(税込)

新感覚の格闘技エクササイズ
**ムエダイエット インストラクター養成コース**

格闘芸術ムエタイをベースに
ヨガ・ダンス・格闘技の3つの要素を
MIXさせた、今話題のコアエクササイズ!!

開催日時　【東京本部】
2009年1月30日(金)～2月1日(日):前期
2月28日(土)～3月2日(月):後期
【地方本支部】順次開催予定
料　金　154,350円(税込)

※両コースのお得なセット料金もございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

**日本ルーシーダットン普及連盟**

TEL:03-3460-6430 FAX:03-3460-6434
HP: http://www.rusiedutton.com/　mail: info@rusiedutton.com

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N2242Y www.fitnessjob.jp

## パーソナルトレーナーのための「結果を出す指導力育成アカデミー」2009開催

開催日　2009.2.15(日)～11.22(日)
会　場　トータルフィットネスコンディショニングセンター(東京豊島区・大塚)
講　師　【基礎編】本橋正光、陸勇志、村上拓也
【実務編】本橋正光、小林さくら
内　容　パーソナルトレーニングのノウハウを全30時間に濃縮してご提供!!(全10講座　1講座2回ずつ実施、2回受講も可能)
申込締切　定員になり次第(定員各10名)

料　金　【基礎編】
1回／¥15,750
回数券5回／¥70,875
回数券10回／¥126,000
年間フリーパス／¥157,500
【実務編】
1回／¥16,800
回数券5回／¥75,600
回数券10回／¥134,400
年間フリーパス／¥168,000
主催団体　トータルフィットネス株式会社

※当社メールマガジンにて詳細をご確認いただけます。http://www.e-tfc.jp/main/mail_magazin.html

**トータルフィットネス株式会社** HP: http://www.e-tfc.jp/
TEL:03-5974-0196　FAX:03-5974-0197　mail: con-center@e-tfc.jp

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.35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。

RENAISSANCE

# フィットネスインストラクターのための キャリアアップ1Dayコース 2009開催！

第5期

## 様々なセッションの講師を目指している皆様にお届けする1Dayスペシャルコース

毎年、大好評を頂いております“ルネサンス キャリアアップコース”の季節がやって参りました！ 早いもので今年で第5期を迎えます。この“キャリアアップ1Dayコース”は、フィットネス業界で開催されている様々なセッションのプレゼンターを目指している方にオススメのスペシャルコースです。既にプレゼンターとしてご活躍されている方にもキャリアアップに繋げていただける内容となっております。ポジティブなエネルギー溢れる皆様のご参加をお待ちしております。

**受講料** 31,500円　**会　場** ㈱ルネサンス 本社（両国）　**定　員** 20名

●各セミナーごとでも受講いただけます。（オリエンテーション・総合演習を除く）　●詳細はお問い合わせ下さい。

## 2009年1月25日(日) コース内容

**10:00～ オリエンテーション** カリキュラム紹介、講師紹介、自己紹介、など

**10:30～12:00 ～想いをカタチにする①～ ワークショップの考え方・作り方**
ワークショップを開催する為に必要な事を洗い出し、また当日の参加者やゴールに合わせたプログラムの組み立て方を学んで頂くクラスです。
㈱ルネサンス ソフト開発部 部長
MIZUNO アクア アドバイザー　望月 美佐緒

**13:00～14:30 ～想いをカタチにする②～ レジュメ（資料）作成ポイント**
簡単なフレームワーク（構成要素）をおさえることでレジュメ（配布資料）を作成することができます。レジュメ作成のポイントを身につけて頂くクラスです。
㈱ルネサンス ソフト開発部 プログラム開発グループ長　黒田 和快

**14:45～16:15 ～プレゼンテーションテクニック①～ 相手に伝わり易い話の組み立て方**
プレゼンテーションの基本は、ズバリ「準備と練習」です。
このクラスではこの“準備＝話の組み立て方”の方法をご紹介致します。
ルネサンス　スキルアップアドバイザー　藤野 裕子

**16:30～18:00 ～プレゼンテーションテクニック②～ 好印象を与える伝え方**
どのようにすれば初対面の相手に好印象を与えられるのか、
というテクニックと心構えを具体例を交えながらご紹介します。
ルネサンス　スキルアップアドバイザー　増子 俊逸

**18:15～20:30 ～“インプット”から“アウトプット”へ～ 総合演習**
“インプット”だけで終らずに「まず使ってみる」「人に伝えてみる」ことで初めてスキルが自分のものになります！ 総まとめとして“アウトプット”にチャレンジしましょう！
望月 / 黒田 / 藤野 / 増子

**20:30～ 懇親会** 講師を交えて、参加者の皆様と一緒に美味しいお食事とお酒を飲みながら楽しいひと時を過ごしましょう。（※別途有料希望者のみ）

POLESTAR

## PolestarPilates

「PolestarPilates」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PolestarPilates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。

## ポールスターピラティスインストラクター養成コース

ポールスターピラティスメンター（アシスタント講師）が丁寧にサポートします！

**講師** PolestarPilates エデュケーター
Dawnna Wayburne 他　※通訳付

**マットコース 第12期**
日時：1月17日(土)・18日(日)、2月13日(金)・14日(土)、3月13日(金)・14日(土)
認定試験：6月13日(土)　※各日9:00～19:00
料金：304,500円（テキスト・認定試験代込/分割可）

**アレグロコース 第5期**
日時：1月17日(土)・18日(日)、2月15日(日)・16日(月)、3月15日(日)・16日(月)、4月19日(日)・20日(月)
認定試験：7月21日(火)　※各日9:00～19:00
料金：420,000円（テキスト・認定試験代込/分割可）

in 東京

会場：㈱ルネサンス本社（両国）　定員：各20名

関西初開催!!

**マットコース 第13期**
日時：2月20日(金)・21日(土)、3月20日(金)・21日(土)、4月24日(金)・25日(土)
認定試験：7月17日(金)
※各日10:00～20:00
料金：304,500円（テキスト・認定試験代込/分割可）
会場：尼崎市中小企業センター、他
定員：20名

in 関西

## アクアビクスインストラクター養成コース

**東京会場**
日　程：09年2月1日(日)・15日(日)・22日(日)、3月1日(日)
時　間：10:15～19:45（カリキュラムにより日によって異なります。）
定　員：16名
会　場：ルネサンス富士見台
受講料：94,500円
講　師：八尋敦子・吉田かおり・森裕美

in 東京

**名古屋会場**
日　程：09年2月8日(日)・22日(日)、3月8日(日)・22日(日)
時　間：9:15～19:30（カリキュラムにより日によって異なります。）
定　員：8名
会　場：ルネサンス名古屋熱田
受講料：94,500円
講　師：大木真理

in 名古屋

## ヨガインストラクター養成コース

日　程：09年1月25日(日)・26日(月)
2月1日(日)・2日(月)・8日(日)・14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)
3月2日(月)・8日(日)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・29日(日)・30日(月)
時　間：日曜日18:00～21:00
月曜日13:00～16:00
土曜日18:00～21:00
定　員：16名
会　場：ルネサンス住道
受講料：151,200円
講　師：川瀬ひとみ・池川亜矢子・小神埜玲子

in 大阪

**入校セレクション**
日時▶1月18日（日） 17:30～19:30
料金▶3,150円

## 第8期 ヨガマスタースクール

日時：09年2月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)、3月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)
各日 19:00～21:00
定員：20名
会場：Demiルネサンス渋谷
料金：58,800円（税込）
講師：小神埜玲子・池川亜矢子・小澤登

in 東京

## 第2期 ボイストレーニングマスタースクール

日時：09年2月8日(日)・22日(日)、3月8日(日)・22日(日)
19:00～21:00
定員：12名
会場：Demiルネサンス渋谷
料金：37,800円
講師：㈱タフカンパニー　藤森淳一

in 東京

※上記の日程・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。


株式会社 ルネサンス
フィットネス教育研究所　担当／谷・沖本・林
E-mail▶rife@s-renaissance.co.jp　FAX▶03-5600-8898
〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア4F　TEL：03-5600-5331　http://www.s-renaissance.co.jp



フィットネスジョブアクセスNo. N2205Y www.fitnessjob.jp
運動で、体脂肪を燃やす VAAM 協賛：明治乳業株式会社

# I-Real
（アイ・リアル）

I−Realとは、インストラクターの自己実現（Self Realization）をサポートする「人材育成・ブラッシュアップ」の為の教育機関です。
I−Realが目指すインストラクターの基本方針
①常に目標に向かって向上心を持ち、知識向上・情報収集のために努力を怠らないインストラクター
②指導者として信頼のある態度を取り、夢を実現するインストラクター
③お客様に心のこもったサービスを提供できるインストラクター
フィットネスの現場でお客様から信頼され、期待を裏切らないインストラクターを目指し、一生インストラクターという仕事をしたい!!
I−Realでは、フィットネスの現場で活躍されているインストラクターを応援しサポートいたします。

フィットネスジョブアクセスNo.
N2243Y www.fitnessjob.jp

TOKYU SPORTS oasis

## 2009年2月1日（日） 会場 東急スポーツオアシス 梅田店

### ●タイムスケジュール

| | 10:00〜11:00 | 11:00〜12:00 | 12:00〜13:00 | 13:00〜14:00 | 14:00〜15:00 | 15:00〜16:00 | 16:00〜17:00 | 17:00〜18:00 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| スタジオ1 | | 10:50〜12:20 高 順姫 WS-1 | | 12:50〜14:20 尾陰 由美子 WS-3 | | 14:50〜15:50 パネルディスカッション D-1 | 16:30〜17:30 藤野 裕子 L-2 | |
| スタジオ2 | | 11:00〜12:30 tomoko WS-2 | | 13:00〜14:30 飛田 大輔 WS-4 | | 15:00〜16:00 高 順姫 L-1 | 16:30〜17:40 ジョイントレッスン L-3 | |
| プール | | 11:15〜12:45 己抄呼〜Misako〜 AWS-1 | | 13:10〜14:10 井上 明美 AL-1 | | 14:40〜16:10 池田 扶実子 AWS-2 | 16:30〜17:40 ジョイントレッスン AL-2 | |

### ●コース内容〜近畿圏〜

**WS−1 だから! インストラクション・メイク 〜観る力×言葉の力×こころの力〜 ■講師:高 順姫■**
スタジオ1
インストラクターの皆さん、こんにちは!!"コリオ"ok、"音楽"ok、"ウエアー"かっこよく決まってok…で、さぁレッスン。ちょっと待って!何かが足りないのでは?お客様とのキャッチボール、レッスンの演出とプランは準備できているでしょうか。お客様によろこんでもらいたい、信頼を得たい、インストラクターとしてお客様の役に立ちたい…と考えている皆さん!このワークショップであなたの指導プランを作りましょう。ひとつのクラスをもっともっと大切に準備しましょう。何よりも、あなた自身の観る力・言葉の力・こころの力を信じましょう。だから!インストラクション・メイク。

**WS−2 YOGA「アヌサラ インスパイアド」 〜インストラクターとしての質を高めよう〜 ■講師:tomoko■**
スタジオ2
Anusara（アヌサラ）とは、「流れに身を任せる」「心に従う」という意味のサンスクリット語です。ハタヨガとタントラ哲学を融合させ、解剖学とセラピー的要素を取り入れたヨガとして発展し、クラス内では、お客様と心の会話をすることを心がけています。今回は、ポーズを通じて、お客様の心と会話をする（心を掴む）ためのエッセンスをご紹介します。インストラクターとしての指導テクニックを、いつもと違った観点から見つめてみませんか? ※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

**WS−3 心と体から自分を知る 〜大切な自分へ〜 ■講師:尾陰 由美子■**
スタジオ1
インストラクターとして頑張りすぎていませんか?テンション（緊張）が高くなりすぎて、自分を振り返ったり、自分を労わる時間は持てていますか?このワークショップでは、心と身体の両方からのさまざまなアプローチで、自分を知り、自分の中のスペース（ゆとり）を見出し、そこから将来へのビジョンを深めたり、人とのコミュニケーションを広げていく手立てを見出していきます。
動きやすい服装でご参加ください。優しい時間を作りましょう。

**WS−4 interactive! 〜人から人へ伝わる喜び〜 ■講師:飛田 大輔■**
スタジオ2
interactive!（インタラクティブ）…直訳すると「双方向の」という意味。この言葉をテーマに、お客様とコミュニケーションをたっぷり取りながら、レッスンをより充実したものにしていく『飛田流演出方法』を紹介します。「投げっぱなしのキューイング‥」この言葉にハッ!とした方は是非ご参加ください。お客様と気持ちを一つにライブなレッスンをする喜びを分かち合いましょう!

**D−1 パネルディスカッション 〜素敵な女性へ!輝くインストラクターへ!〜 ■司会:尾陰由美子／パネラー:井上 明美・tomoko・藤野 裕子■**
スタジオ1
インストラクターとしてキャリアを積むほどにあなたは素敵に輝いていますか?でも、キャリアって何でしょう?指導経験年数は長くなるけれど、5年前の自分、10年前の自分を振り返ったときに、確実に成長してきた足跡が見えますか?そして、これからの5年、10年をどのように思い描いていますか?いろいろな不安や不満を抱えているだけでは、何もかわりません。不安を期待に、不満を満足に変えていくための手立てをさまざまな経験を重ねて今、確実に輝きだしているインストラクターの皆さんにヒントを見出してみましょう。

**L−1 かんたん!ミニボール ■講師:高 順姫■**
スタジオ2
初心者、初級者、中高年の方向けの"ミニボール"を使ったコンディショニングクラスです。高が実際に行っているレッスンを皆さんにも是非体験していただきたいのです。ボールの使い方、エクササイズの狙い、プログラミングの仕方についても説明をしながらすすめます。中高年向けの指導をしている方、企業フィットネス指導に関わっている方、ミニボール指導に行き詰まっている方、ぜひご参加ください。

**L−2 オーラソーマ イントロダクションセミナー 〜自分の輝きに光を!〜 ■講師:藤野 裕子■**
スタジオ1
AURA…光、SOMA…身体、存在を意味します。人生色々…十人十色…など、私達は様々な色に囲まれています。100本以上あるカラーボトルから、自分でボトルを選択する事で、自身の本質に繋がる可能性があります。自分の内側に光を当て、より自分らしく輝く、誰かの人生ではなく、貴方の人生を生きる為に…AURA SOMAの世界を少しだけ覗いてみませんか?
今回は、AURA SOMAとは何か?そして、1本だけを選び、そこに浮かび上がる色のキーワードを紹介したいと思います。色とりどりの世界へ、ぜひおこしください。

**L−3 「Aerobics Joint Lesson in 大阪」 〜コリオに振り付け、何でもござれ!〜**
スタジオ2
久しぶりの「エアロビクス ジョイントレッスン」です!今年はセッション講師に加え、オアシス人気インストラクターにも参画頂くスペシャルバージョンです。ユーロ、ラテン、ヒップホップ?同じ動きでもモード（曲調にあわせた動き方）が変われば、とても新鮮♪そして最後はドラマチックな演出で、心も身体もCooLDown…何がでるかはお楽しみです!
各プレゼンテーターの持ち味をすべてお持ち帰りください。あなたのご参加をお待ちしております!

**AWS-1 あなたのアクアレッスンが活きるFumi*Fumiメソッド! 〜ふみふみアクア!〜 ■講師:己抄呼〜Misako〜■**
プール
アクアクラスに頭打ち!ヴァリエーションに行き詰まっている方には絶対お勧めのアクアメソッドです!「アクアなのにこんなに楽しい!」「レッスン後もホッカホカ!」「こんなに効くアクア!?」と、アクアEXが持つ本来の魅力と潜在力を最大限に使い、また、ふみふみアクア独特の「エンターテイメント・コアアクア」としての新しい視点で、あなたのアクアレッスンを粋に、活き活きと活かすための手法を具体的にお伝えします。

**AWS-2 水のマジック 〜脱 コリオ! 水のトリックを活かしましょう〜 ■講師:池田 扶実子■**
プール
アクアダンスの醍醐味は?老若男女が一斉に1つのレッスンで楽しめる。何故?それは水のマジック。動き方1つで、強度はいかようにも変化できます。しかし…難易度は?それが今回のポイント!複雑・奇抜なコリオに頼らず、水の特性を最大限に利用した、難易度を楽しむプログラム構成と指導法をご紹介します。是非、ご参加ください!

**AL−1 快適!! アクアダンス 〜リニア&コンビネーション〜 ■講師:井上 明美■**
プール
「リニア」と「コンビネーション」。この2つの展開方法を活用したアクアダンスプログラムをご紹介いたします。動きを覚える必要がなく、しっかり動きたい方にお勧めの「リニア」の展開と、動きの順番を覚え達成感を味わいたい方にお勧めの「コンビネーション」。1時間のレッスンを通じて、両方の良さや特徴を実感していただきたい思います。お客様が快適に感じられる動きの展開を一緒に考えてみませんか?皆さんのご参加をお心よりお待ちしています!

**AL−2 「AQUA Joint Lesson in 大阪」 〜コリオに振り付け、何でもござれ!〜**
プール
待ってました!恒例になっているジョイントレッスン。今年も一緒に騒ぎましょう。今年はセッション講師に加え、オアシス人気インストラクターにも参画頂くスペシャルバージョンです。コリオ大作戦、丸ごと振付け大作戦。魅了的なラストの仕上げは…ん〜たまらない!これを逃してはいけません。あなたのレッスンに、七味?タバスコ?はたまた、わさびのように効いてくること間違いなし!スパイスの世界へようこそ!あなたのご参加をお待ちしております。

### ●講師紹介

**高 順姫**
・東急スポーツオアシス スーパーバイザー
・JAFA理事／ディレクター

**尾陰 由美子**
・東急スポーツオアシス スーパーバイザー
・JAFA代議員／AQT
・(有)アクトスペース企画 代表取締役

**池田 扶実子**
・東急スポーツオアシス アドバイザー
・JAFA／ADD、AQT エグザミナー
・健康運動指導士

**井上 明美**
・東急スポーツオアシス I−Realスタッフ
・JAFA／AQT、ADI
・健康運動指導士

**大久保 進哉**
・株式会社フィットネスビズ「トレーナー育成責任者」フィットネス研究会 会長

**大谷 篤**
・東急スポーツオアシス CS推進部 オアシスアカデミー マネージャー

**tomoko**
・スタジオヨギー 関西エリア プログラムディレクター
・アヌサラヨガ インスパイアドティーチャー
・BABY OM認定インストラクター

**金子 智恵**
・ZUMBAエデュケーション スペシャリスト
・(有)ハートアンドボディ コネクション代表取締役
・AFAA JAPANプレゼンター

**倉方 てる美**
・東急スポーツオアシス I−Realスタッフ
・JAFA／ADI、ADD エグザミナー

**高家 望**
・東急スポーツオアシス CS推進部プログラム企画 サブマネージャー
・栄養管理士

**飛田 大輔**
・3H Life assist（合）代表取締役
・NIKE JAPAN エリート
・ルネサンス スキルアップアドバイザー

**奈蔵 和香**
・JAFA／ADI
・(有)スポーツナビゲイト フィットネスディビジョン ディレクター
・大塚フィットネスプロスタッフ

**藤野 裕子**
・ルネサンス スキルアップアドバイザー
・ALIRA SOMAイギリス公認 カラーケアコンサルタント
・MIZUNOアクア アドバイザー

**古橋 明子**
・東急スポーツオアシス I−Realスタッフ
・JAFA／AQT、ADI

**己抄呼〜Misako〜**
・THD,Japan〜日本総合健康指導協会〜CIO（最高指導責任者）
・全米アクアエクササイズ協会（AEA）ナショナルトレーナー

**古川 真理**
・ZUMBAエデュケーション スペシャリスト
・Cardio Salsa 認定インストラクター日本代表

**茂木 伸江**
・東急スポーツオアシス I−Realスタッフ
・JAFA／AQT、ADI
・健康運動指導士

### ●参加費

WEBからお申し込みをすると参加費10%OFF
詳しくはオアシスホームページへ

| 外部インストラクター | |
|---|---|
| WS | 3,800円 |
| L/AL | 2,800円 |
| AWS | 3,800円 |
| D | 2,000円 |
| P-1 | 4,500円 |
| P-2 | 4,800円 |
| OS | 無料 |

| 登録インストラクター | |
|---|---|
| WS | 2,800円 |
| L/AL | 2,100円 |
| AWS | 2,800円 |
| D | 1,500円 |
| P-1 | 3,500円 |
| P-2 | 3,800円 |
| OS | 無料 |


お申し込み お問い合わせ
(株)東急スポーツオアシス フィットネスカレッジ受付係 〒154-0023東京都世田谷区若林1-18-10 みかみビル8F
TEL:03-5433-0157 受付時間10:00〜18:00(月〜金／祝日除く) http://www.sportsoasis.co.jp

# OASIS FITNESS COLLEGE 1DAYsession 開催!

## 2009年2月11日(水／祝) 会場 東急スポーツオアシス 本駒込店

### ●タイムスケジュール

| | 10:00〜11:00 | 11:00〜12:00 | 12:00〜13:00 | 13:00〜14:00 | 14:00〜15:00 | 15:00〜16:00 | 16:00〜17:00 | 17:00〜18:00 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| スタジオ1 | | 11:00〜12:15 DDDインストラクター L-1 | | 12:45〜13:45 パネルディスカッション 高 順姫 金子 智恵 倉方 てる美 D-1 | | 14:15〜15:45 大久保 進哉 P-1 | | 16:15〜17:15 飛田 大輔 奈蔵 和香 L-3 |
| スタジオ2 | | 10:30〜12:00 高 順姫 WS-1 | | 12:30〜14:00 飛田 大輔 WS-2 | | 14:30〜15:45 金子 智恵 古川 真理 L-2 | | 16:10〜18:10 大久保 進哉 P-2 |
| フィットネスエリア | | | 生涯現役!!ボディメンテナンス 12:30〜13:00 セルフフェイシャルケア / 13:05〜13:35 ストレッチ 大谷 篤 / 13:40〜14:10 食生活改善 高家 望 | | | 15:30〜18:00 体組成測定会 栄養相談会 | | |
| プール | | | 12:30〜14:00 古橋 明子・茂木 伸江 AWS-1 | | 14:30〜16:00 池田 扶実子 AWS-2 | | 16:30〜17:30 池田 扶実子 古橋 明子 茂木 伸江 AL-1 | |

### ●コース内容〜首都圏〜

**WS−1 だから! インストラクション・メイク 〜観る力×言葉の力×こころの力〜** ■講師:高 順姫■

スタジオ2

インストラクターの皆さん、こんにちは!!"コリオ"ok、"音楽"ok、"ウエアー"かっこよく決まってok…で、さぁレッスン。ちょっと待って!何かが足りないのでは?お客様とのキャッチボール、レッスンの演出とプランは準備できているでしょうか。お客様によろこんでもらいたい、信頼を得たい、インストラクターとしてお客様の役に立ちたい…と考えている皆さん!このワークショップであなたの指導プランを作りましょう。ひとつのクラスをもっともっと大切に準備しましょう。何よりも、あなた自身の観る力・言葉の力・こころの力を信じましょう。だから!インストラクション・メイク。

**WS−2 interactive! 〜人から人へ伝わる喜び〜** ■講師:飛田 大輔■

スタジオ2

interactive!(インタラクティブ)…直訳すると「双方向の」という意味。この言葉をテーマに、お客様とコミュニケーションをたっぷり取りながら、レッスンをより充実したものにしていく『飛田流演出方法』を紹介します。「投げっぱなしのキューイング‥」この言葉にハッ!とした方は是非ご参加ください。お客様と気持ちを一つにライブなレッスンをする喜びを分かち合いましょう!

**L−1 DDD スペシャルワークアウト 〜エアロビックダンス〜** ■講師:DDDインストラクター■

スタジオ1

ダンスのある日常を提案し、BAILABAILA、adidas style Dance×Danceなど、ヒットプログラムをプロデュースしているDDDの、新しいダンスワークアウト。今回は、エアロビクスを楽しんできた方が主役。初心者から上級者まで、無理なくダンスを楽しんでいただくためのワークアウトです。より楽しく、ファッショナブルに、エアロビックダンスエクササイズの最大の魅力である、オンビートの楽しさや、汗がかける爽快感がストレートに味わえること間違いなし。

**L−2 ZUMBA75 〜Joint Lesson〜** ■講師:金子 智恵・古川 真理■

スタジオ2

ZUMBAはコロンビア生まれの今話題のエクササイズ。世界中のリズムを使ったダンスフィットネスです。ZUMBAのユニークな音楽とシンプルなステップが、今まで体感したことの無いような楽しさとエクササイズの効果を生み出します。エクササイズは楽しくて誰でも簡単に取り組めるものであるべき‥という創始者Betoのコンセプトをぜひ体験してください。

**L−3 Go cheerfully!?** ■講師:飛田 大輔・奈蔵 和香■

スタジオ2

楽しいエアロビクスの世界へようこそ!ハートフルで三枚目の飛田と、ダンスムーブで盛り上げる奈蔵のジョイントクラスです。日頃からcheerfully!(活発)な二人が想いを込めてレッスンします。何も考えずに思いっきり楽しむもよし、明日のレッスンのヒントをゲットするもよし、一緒に、何より「活発」に動いて気持ちいい汗を流しましょう♪皆様のご参加をお待ちしております。

**D−1 〜素敵な女性へ!輝くインストラクターへ!〜** ■司会:垣内 富貴/パネラー:高 順姫・金子 智恵・倉方 てる美■

スタジオ1

インストラクターとしてキャリアを積むほどにあなたは素敵に輝いていますか?でも、キャリアって何でしょう?指導経験年数は長くなるけれど、5年前の自分、10年前の自分を振り返ったときに、確実に成長してきた足跡が見えますか?そして、これからの5年、10年をどのように思い描いていますか?いろいろな不安や不満を抱えているだけでは、何もかわりません。不安を期待に、不満を満足に変えていくための手立てをさまざまな経験を重ねて今、確実に輝きだしているインストラクターの皆さんにヒントを見出してみましょう。

**AWS−1 知って納得!水中ウォーキング 〜幅広い参加者に対応できるプログラミング〜** ■講師:茂木 伸江・古橋 明子■

プール

クラスに参加されるお客様は、年齢・体力など様々です。指導者として『参加者の求めるプログラム』を考えることに頭を抱えていませんか?今回はリスクをお持ちのお客様やシェイプアップを目指す女性などのタイプ別にどのようにプログラミングしていけばよいか、【知って、納得して、実践!】していきます!明日からの水中ウォーキングのクラスを効果的なものにしていきましょう!是非ご参加ください!お待ちしています!!

**AWS−2 水のマジック 〜脱 コリオ! 水のトリックを活かしましょう〜** ■講師:池田 扶実子■

プール

アクアダンスの醍醐味は?老若男女が一斉に1つのレッスンで楽しめる。何故?それは水のマジック。動き方1つで、強度はいかようにも変化できます。しかし…難易度は?それが今回のポイント!複雑・奇抜なコリオに頼らず、水の特性を最大限に利用した、難易度を楽しむプログラム構成と指導法をご紹介します。是非、ご参加ください!

**AL−1 「AQUA Joint Lesson in 東京」 〜コリオに振り付け、何でもござれ!〜** ■講師:池田 扶実子・茂木 伸江・古橋 明子■

プール

久しぶりの「アクアビクス ジョイントレッスン」です!今回はセッション講師によるスペシャルバージョンです。コリオ大作戦、丸ごと振付け大作戦。魅了的なラストの仕上げは…ん〜たまらない!これを逃してはいけません。あなたのレッスンに、七味?タバスコ?はたまた、わさびのように効いてくること間違いなし!スパイスの世界へようこそ!あなたのご参加をお待ちしております。

**P−1 待ってるだけではクライアントは増えない!!フィットネスクラブにおけるクライアントの集客戦略と戦術** ■講師:大久保 進哉■

スタジオ1

パーソナルトレーナーになるハードルは低くなっていますが、"稼ぐハードル"は高くなっているように思いませんか?パーソナルトレーナーの将来性は明るい!と断言出来ますが、それは努力を続けた競争力の高い方にあてはまります!棚からボタモチのように『待っていれば何とかなるだろう…』ではなく『棚の上のボタモチを取りに行く!』そのための方法論をご紹介します。事前に、勝間和代さんの『利益の方程式』をご一読の上、ご参加頂きますと、吸収力が10倍になりますよ!

**P−2 マーケットイン型のスクワット、レッグランジ指導法 お客様の抱える悩みを解決し、喜ばれるスクワット・ランジ指導とは** ■講師:大久保 進哉■

スタジオ2

パーソナルトレーナーが最も説明する荷重種目は『スクワット』『ランジ』だと思います。しかし、このパーソナルトレーニングに関しては『スクワットやランジのデモンストレーションを行う=DVD?(笑)』では、お客様は満足されません。『〜のためのスクワットやランジ』この〜が要望(ニーズ)や願望(ウォンツ)なのです!ニーズ・ウォンツを満たすための、マーケットイン型の大久保手法をご紹介させて頂きます!
※マーケットインとはhttp://www.trainers-navi.jp/plan/plan.html

### ★OASIS スペシャルプログラム〜首都圏〜★ 生涯現役でいる為にボディメンテナンス術を学ぶ!【無料】

**OS−1 「目からウロコのアンチエイジングスキンケア」** ■講師:蛭沼 千里■

フィットネスエリア

たくさんの汗、スタジオのほこり、プールの塩素、落ちにくいメイク、インストラクターのお肌は厳しい環境で日々頑張っています。頑張っているお肌への朗報!!プロのエステシャンを育成する講師が、自宅でできるスキンケア方法を皆さんにお伝えいたします。「頑張ったお肌へ潤いを」

**OS−2 「怪我をしないためのケアできてますか??」** ■講師:大谷 篤■

フィットネスエリア

日々行っているストレッチに不安があったり、ステップアップしたストレッチがしたい!という方に、簡単に取り組める方法をご紹介します。
簡易テストによる柔軟性や筋バランスなどのチェックや改善するための方法の他、インソールなどの道具を使った簡単な改善方法を提案します。

**OS−3 「食を通じてまずは私たちが生き生きと」〜生涯現役と健康のためのワンポイント〜** ■講師:高家 望■

フィットネスエリア

多くの方の健康と豊かさを願うインストラクター。しかし、不規則な生活を送っていませんか。食事の時間もバラバラ。そして、食べれる時に食べておこうとしてしまうので、どうしてもコンビニなどで買ったもので済ませていはいませんか。しかし、インストラクターとしてしっかり活動していく為には、私たち自身がまずは生き生きとしていたい・・・私たち(インストラクター)の食生活における悩みに焦点をおき、今日からできる、楽しくてためになるワンポイントをご案内します。

### ●レッスン・講座以外のブースも設置!!セッション参加者 特別価格で実施しております。※首都圏の一例です

#### 整骨院

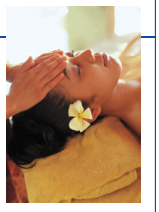
体の疲れや歪みにダイレクトに効かせます。
特別価格のこの機会にぜひ一度お試しください。

通常20分 2,100円のところ…
→1,600円(税込)

通常30分 3,150円のところ…
→2,400円(税込)

#### エステ

(MENU)
■フェイシャルケア(アンチエイジング)
■フェイシャルケア(リフトアップ)
■フェイシャルケア(トラブル別ケア)
■フェイシャルケア(マッサージ)
■ライトケア(しわ対策)
■メイクアドバイス他…



通常30分 5,250円のところ…
→2,500円(税込)

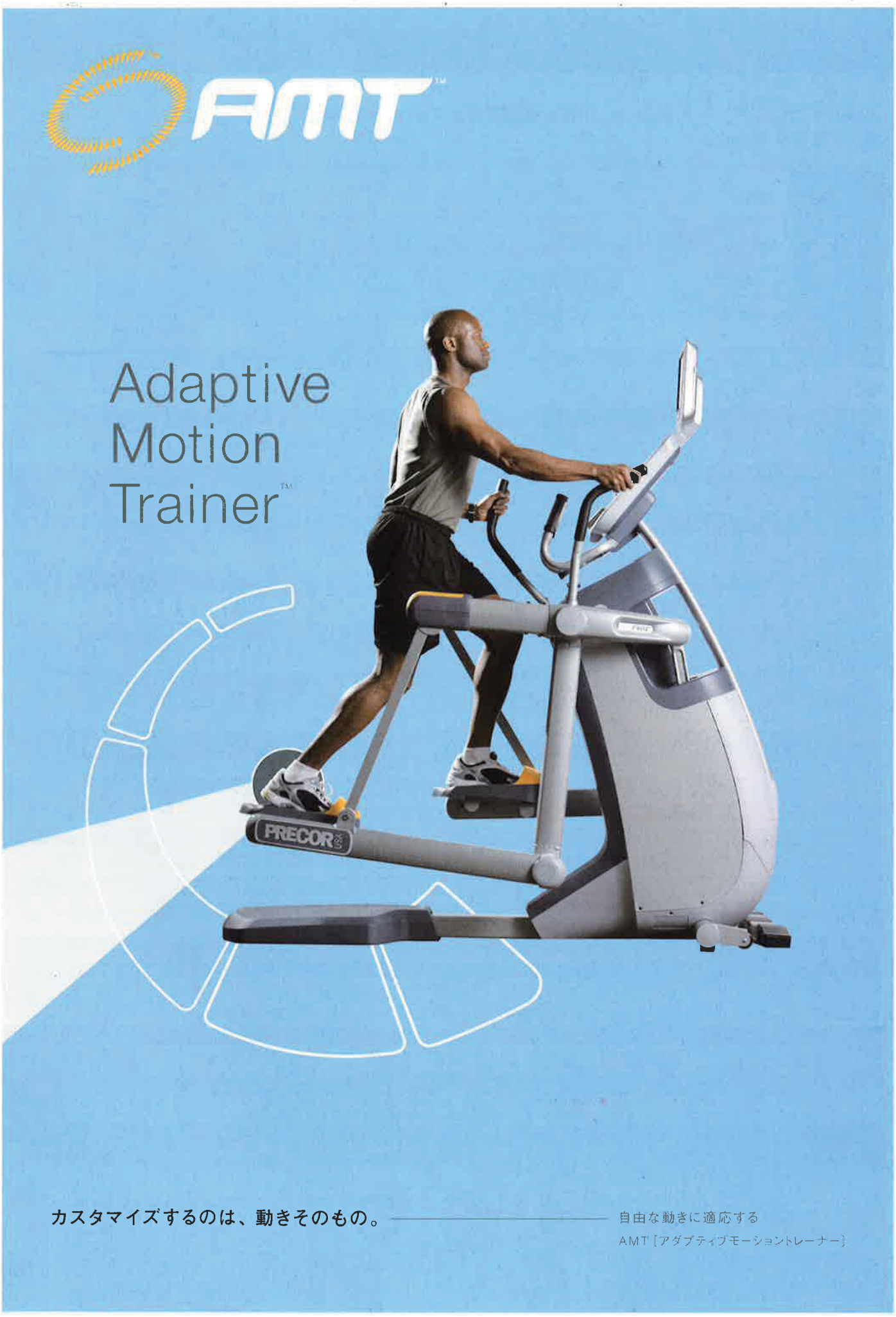
#### コンフォーマブルインソールオーダー会

多くのトップアスリートが使用

様々な身体のトラブルは土踏まずに原因があることはご存知ですか?
「コンフォートマブル」は、土踏まずを支え、身体の動作に合わせて変化する履くだけで、身体のバランスを理想的な形へと整えてくれます。そして、足裏全体で衝撃を受け止めるので、疲労軽減に効果があります。門スタッフがおひとりおひとりに合わせて約20分で作成します。

通常13,440円のところ…→10,500円(税込)

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 2009年1月号 No.22
NEXT 2009 1
2008年12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




アメア スポーツ ジャパン株式会社 プリコー事業部
〒135-0063 東京都江東区有明2-5-7 TOC有明 ウエストタワー8F TEL (03)3527-8716 【西日本支社】〒564-0053 大阪府吹田市江の木町17-1 TEL (06)4861-2088