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 / February / No.23

2

# プログラムトレンド 大子測!





宇津城久仁子の 「今さら聞けないコンビネーション作成法」 後田慎吾の 「必勝 オーディション」他 インタビュー 伊藤まどかさん

1週間のスタジオメニューの作り方と、 予算管理の基本を学ぼう!

| 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

養成情報特集



FİTVİT UNIVERSITY

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 | <b>関東</b> 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 |
|        |   |   |      |         |          |

| 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 |
|-------|-----------------------|-------------------------|------|----------|
| 太極拳   | 関東 4/2~6/18 毎週1回 全12回 | 木曜日/13:30~17:30/三軒茶屋店 他 | 羅競   | 69,300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  |

●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  |

ヨガ・ベーシックなアサナ(ポーズ)の理解と習得をします。基本的にFITVITBASICコース卒業生が対象となります。

| 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 |
|-------|-----------------|------------------------|--------------|----------|
| ヨガ    | 関東 3/9~4/27 全8回 | 月曜日/18:00~22:00/下井草店 他 | 赤沼直美<br>岡 幸代 | 67,200円  |

初級・中級ステップクラスをマスターすることを目指し、即現場で実践的に活用できる技術を学んでいくコースです。

| 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 |
|-------|------------------|--|------|----------|
| ステップ  | 関東 2/15・2/16 全2回 | 日曜日/13:00~17:00/西葛西店 他<br>月曜日/13:00~17:00/下井草店 他 | 杦本徳宏 | 16,800円  |

※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

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



# FITVITは、インストラクターにいこと・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

#### **FİTVİT**

AGENCY

W O R K 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。

#### 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

UNIVERSITY

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。

#### [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ブ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。

. .

#### エージェンシー ワークチャンス開拓・紹介部門

AGENCY

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。

#### 【プロモーション・サポート】 ティップネスが関連する雑詞

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。

#### 展開例

[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。

**ワークサポート** インストラクター業務支援部門

W O R K SUPPORT 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。

#### 「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。

#### 展開例 [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。



# ON&OFF LLE 11 山野雅子





#### 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 11

山野雅子さん Masako Yamano

田野雅士名、Masako Yamano
明治乳業 VAAM契約インストラクター
ルネサンススキルアップアドバイザー
BODYART JAPAN ライダー契約
1967 年神奈川県生まれ。幼い頃から踊るのが大好き! チアダンス、ディスコと語っていた頃はストレスフリー。しかし、OLになり運動不足に陥る。近くのスポーツクラブに入会しエアロビクスと出会う。出会って間もなく、本場アメリカロサンジェルスに渡リレッスンを受け、帰国後インストラクターとなる。指導歴21年。福岡でエアロビクス・ヨガ・ビラティスのレッスンを担当するほか、人材育成・プログラム開発などにも尽力している。



#### **CONTENTS**

2009 February











特集

# 2009プログラムトレンド大予測!

大手7社のプログラム責任者の インタビューから読み解く 11 のトレンド

#### **CASE STUDY**

株式会社コナミスポーツ&ライフ **白戸拓也**さん セントラルスポーツ株式会社 **大石悦子**さん 株式会社ルネサンス **黒田和快**さん 株式会社ティップネス 福**池和仁**さん 株式会社メガロス **後田慎吾**さん 株式会社オージースポーツ 株式会社東急スポーツオアシス 藤本泰弘さん

1週間のスタジオメニューの作り方と、 予算管理の基本を学ぼう!

株式会社フィットネスビズ 伊藤友紀さん

#### **PERSON**

04 SUPERインストラクターのON&OFF 山野雅子さん

28 丸山寛インタビューシリーズ Opening the NEXT DOOR~将来を語ろう

#### 伊藤まどかさん

32 Special Interview YAMUNA JAPANエグゼクティブオフィサーに訊く 石川英明さん

#### **NEWS&TRENDS**

7 業界最新ニュース

#### **COLUMN**

 30
 今さら聞けないコンビネーション作成法
 宇津城久仁子

 31
 必勝オーディション
 後田慎吾

 31
 先達の教え
 坂田純子

 33
 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

 33
 フィットネスプレナーの方程式
 梅村隆

#### **JOB INFO**

Fitness JOB特集「養成情報特集」 フィットネスジョブ **求人・養成コース情報** 

#### **ADVERTISER**

49------ 株式 五社 ルネリング 50------ BASI Japan

51------ 有限会社フィットネスプログラム メッツ

52------ 大塚製薬株式会社

#### 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

ネクスト編集部 佐々木咲、藤江雅子、平井絵梨、渡辺文子 アートディレクター 原田有紀

印刷 大日本印刷

2009年1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問く禁じます。

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!



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年の新ブランド [X-DRUMS] が登場!

【eke】 【SIXFIT】 【THIAM】 【JTB】 の新商品も販売を開始します! 【フィットネス市場】 のイタリアンウェアからは目が離せない!



#### 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



#### ■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!



# NEXTNEWS

#### News Pick Up 10 2008年12月の10大ニュース

1

#### メガロス、CSランキングで2年連続No.1

オリコン発表のCS(顧客満足度) ランキングで、メガロスが2年連続でフィットネス業界No.1に輝いた。 2位は僅差でティップネス。

2

#### メタボ対策で、連携の動き広がる

セントラルスポーツは、総合メディカル子会社のメディクオールと連携し、クラブでメディクオールの保健 指導が受けられるようにした。ルネサンスもベネフィット・ワンと連携し、新サービスを提供する。

3

#### ティップネス、トライアスロンスクールを開設

同社は南行徳店で、1月から屋外でのバイクとラン、屋内のスイムをセットにしたトライアスロンスクールを始める。週2回・3ヶ月のコースで、会員の場合は月あたり15,750円。

4

#### ヒット商品番付、西の大関にWii Fit

2008年のヒット商品番付で、西の大関にWii Fitがランクイン。Wii Fitは国内300万本、全世界で1,000万本を越えるヒット商品。

5

#### シニアに人気、「フィットネスクラブやスポーツ教室」

リクルートの月刊情報誌「コレカラ」編集部が首都圏の50~64才男女に「今年1年で始めたい習い事やスクール」を聞いたところ、「英会話や他の外国語、資格取得」(26%)に次いで、「フィットネスクラブやスポーツ教室」(24%)が多かった。

6

#### ティップネス、ドッグガーデンカフェを付帯

同社は「ドッグガーデンカフェ」を展開するネットワークと共同で宮崎台店の敷地内に、1月から犬を連れ込めるカフェを付帯し運営する。

7

#### 東急スポーツオアシス、2タイプの小規模店の開発を推進

同社は「オアシスラフィール」のような高付加価値型の新業態に加え、2009年春をめどに延床面積150 坪程度の女性専用の業態を開発する。後者は、サーキットジムやエステを備える。

8

#### 男性の美容トラブル、増加

国民生活センターによると、'98年度に169件だった男性のエステに関するトラブルの相談件数が'07年度5849件に増加。全体の相談件数の約4%に相当。

9

#### ネット通販、健康関連商品上位に

2008年のネット通販の売れ筋は健康関連商品が上位を占めた。楽天の首位は、ミネラルウォーターのコントレックス。 「コアリズム DVD」 も上位に。 ただし、 スイーツ系商品も上位に何品か食い込んでいる。

10

#### ティップネス、フリーインストラクターらのサポート体制を強化

同社は、フリーインストラクターらに対する研修時間の大幅な増加や、集客実績の高い優秀なインストラクターに多くの報酬を支払うなどのサポート体制を強化している。

#### **News from the World**

世界からの最新ニュース

#### テニスの女王クリス・エバート、 54歳でも現役時代と変わらぬパワーを維持

(© Dec.2008 Club Business International)



#### **News from instructor**

北陸最大級! 島田あつしさん企画 チャリティーイベント「Love Fit」 2月11日(祝)富山にて開催。 参加考墓集中!!

フィットネスを通じて社会貢献ができるチャリティーイベントが2月11日富山県高岡市で開催される。フィットネス愛好者に楽しんでもらうことや、地域にフィットネス業界をアピールすること、さらには若手インストラクターが大乗台で指導できるチャンスを創出することなどを目的とした一大イベントとなる。参加費は1DAYパスボート6,000円、1レッスンの

参加費は1DAYパスポート6,000円、1レッスンの み3,000円。参加費はユニセフに寄付される。 (問い合わせ ■ vi\_move@yahoo.co.jp)

#### Program

島田あつし&藤原一也 11:00~12:00 「東海北陸~痛快! 爽快! コラボ」

渡辺貴彦&浜屋佳菜 12:15~13:00 「Fun!Fun!Together!Aero」

林卯乃&中澤由美子 13:15~14:00 [The RITMOS]

福島三和子&横山由美 14:15~15:15+フィナーレ 「Happy Aero ☆ モ~っとモっとエアロっちゃおぅ」



#### **Key Words & Numbers**

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Number

94%

日経新聞社実施の「医療と健康に関する意 議調査」によると、医療に関わる専門的な 言葉で認知度が最も高かったのは「メタボ リックシンドローム」。56.9% 「意味を知っ ていて他人に説明ができる」。「何となく概 要は知っている」と合わせると94.3%。 Key Number

2,210万人

厚労省発表の2007年「国民健康・栄養調査結果」によると、糖尿病の疑いがある人は全国で推定2,210万人になることがわかった。'06年調査と比べ、300万人以上が増えた。「運動不足や食生活の乱れが原因」(厚労省)。

Key Word

#### 1年の目標

ネット調査会社マクロミルが調査した 「2009年、どんな目標を立てようか」の 回答では「節約してお金をためる」に次い で、「ダイエットをする」、「腹筋、背筋など 家庭内トレーニング」「ウォーキングを続ける」が多かった。 Key Word

#### 人口の減少

厚労省発表の2008年の人口動態統計の年間推計によると、出生数は微増したが、死亡数がこれを上回り、'05年、'07年に続く戦後3度目の「自然滅」の年となる見通し。人口滅少幅は過去最大。経済への影響が懸念される。











# プログラムトレンド

Wii Fitやランニングがブームとなる中、フィットネスクラブのプログラムにおいては ヨガブーム以降、世界的に見ても大きなトレンドが見られない そんな中、2009年の日本のフィットネスプログラムはどこに向かおうとしているのか インストラクターやトレーナーにとってのチャンスはどこにあるのか 大手7社のプログラム責任者に、2009年の動きを予測してもらった













#### SPECIALISSUE]

大手7社のプログラム責任者の インタビューから読み解く**11**のトレンド P10

- 01 株式会社コナミスポーツ&ライフ | 白戸拓也さん \*\* P18 02 セントラルスポーツ株式会社 大石悦子さん P19
- 03 株式会社ルネサンス | 黒田和快さん P20 04株式会社ティップネス 福池和仁さん P21
- 05株式会社メガロス |後田慎吾さん P22
- 06株式会社オージースポーツ | 小川出さん 1 P23 07株式会社東急スポーツオアシス | 藤本泰弘さん P24

1週間のスタジオメニューの作り方と、 予算管理の基本を学ぼう! 株式会社フィットネスビズ | 伊藤友紀さん P25



# プログラムトレンド 大予測

大手7社のプログラム責任者のインタビューから読み解く

# **Group Exercise**

**Group Exercise NEW TREND** 

の動きがさらに大きくなると期待が ダンスエクササイズが広く人気を集 リオプログラムや、ZUMBAなどの BAILA BAILAなどのプレコ かけられている。新プログラムも続々 めていることから、2009年もこ になってきていることや、リトモスや 登場する。

ズは、大きく分けて2種類ある。 注目されているダンスエクササイ

メージである。 タイリッシュにリニューアルするイ の。約20年前に流行ったエアロビクス スの中間に位置するもので、ダンスの を、現代の生活者の志向に合わせてス しての効果や、爽快感を追求するも 楽しさを活かしながら、有酸素運動と

ティップネスの「ハウスダンス」、ス ログラムとしては、前者では、セン である。ここでは、ダンサー出身の指 が味わえるプログラム。スキルの習得 ポーツオアシスの「エアロビックダン トラルスポーツの「ダンスZERO」 導者ニーズが高まってきている。 やダンスの表現を楽しむプログラム 2009年にリリースされる新プ もう一つは、ダンスそのものの良さ

2008年から続くトレンドである が、エアロビクスの動きがダンサブル イズに注目が集まっている。これは ダンス要素を取り入れたエクササ 一つは、従来のエアロビクスとダン





プログラムなどがある。

クアウト」や、メガロスの各種ダンス ィップネスの「ネイティブダンスワー の高いダンスプログラムに期待



イリッシュに変身させる



### **Group Exercise NEW TREND**

る事例が増えている。

企業が共同して新プログラムを開発す ブレインとなる専門家と、クラブ運営

#### ブーム不在の中、 インとコラボした 新プログラム開発が活発化

ウォーク」は、同社テクニカルスタッ ズプログラムやラディカルシリーズ、 が活かせるチャンスは広がっていく。 として培ってきた知識や経験、発想力 クニカルアドバイザー中村眞二さんプ サンスの「スパイラルコア」は同社テ フ石河知可子さんのオリジナル。ルネ ロデュース。フリーインストラクター ガロスがリリースする 「ビューティー たものを全店に展開する体制を整えて めのもりようこさんプロデュース。メ ト」は元フリーインストラクターのあ いる。2009年、ティップネスがリ 行われている他、オージースポーツや リースする「プチ不調改善ワークアウ メガロスでは、フリーインストラクタ のオリジナルプログラムの中で優れ ーインストラクターで構成されるア ティップネスやルネサンスでは、フ コナミスポーツ&ライフのレスミル バイザーチームでプログラム開発が

外部のダンスコ えてきている。 企業と共同開発 ンテンツを持つ ブログラムも増 したオリジナル

> を導入する。2005年から始めてい コンディショニングの3プログラム

ビー」の名称で、ヨガ、エアロビクス

クラブ数を増やす計画となっている。 ションDDR」も、2009年は導入 ルスタジオプログラム 「グルーヴモー るコナミスポーツ&ライフのデジタ BFSなどのプログラムは世界のトッ

れている。その他 ーによってつくら ブインストラクタ

> **Group Exercise NEW TREND**

> > なっているので毎回全く同じである

映像を写すためスタジオを暗

スしたりするところでクラブならで

はの特徴を出している。動きは映像に

ッスンである。映像に任せるのではな DVDなどの映像に合わせて動くし

クラブスタッフがスタジオに入 参加者をサポートしたりアドバイ

-増えるのが、映像プログラム 初心者向けレッスンとして2009

めにし、鏡を見ずに行う点も、初心者

にとっての安心感に繋がっている。

スボールと初心者エアロビクスプロ 用に開発した映像をアレンジしたサ る。ルネサンスでは同社が展開するサ スチャンネル」の映像を使用してい レッスン」の名称で、同社がホームフ イットネス用に開発した「フィットネ したセントラルスポーツは 「サポー ・キット系のプログラムや、バラン ・キットスタジオ 「ボディキュッと」 最初にこの形態のレッスンを導入





# 初心者向け映像レッスンが続々登場

る。フリーインストラクターや、外部

化に対応するのが、高い専門性を持つ

人や団体が開発する新プログラムであ

ーニーズが多様化している。その多様

ムは見当たらない。それだけユーザ

世界的に見ても、次に来る大きなブ

# 見直されることになる。

# Group Exercise CHANGE

着への効果が期待されている。 十の重要性が高まっている。過去にブリームとなったエアロビクスやヨガではクラブの入会促進にも効果があったが、そこまでのプログラムがないたが、そこまでのプログラムマネジメン厳しくなる中、プログラムマネジメントの重要性が高まっている。過去にブリーが、それの対象が期待されている。

特に、クラブにとって課題となるの

# トトネスクラブの経営環境がレベルの構成比見直しへビクス、ステップは、

# Group Exercise CHANGE

見直しと、初級と中上級の割合などがったことから、今年は内容とレベルのップで難易度が高めになる傾向があ

る場合も少なくなかった。中級クラス強度や難易度が上がってしまってい実際には、既存メンバーが多く参加しアロ」「初級エアロ」とされていても、の向上である。これまで「はじめてエが、入会したばかりの初心者の定着率

に関しても、特にエアロビクスやステ

#### ョガブームは一段落 「お試し」から<mark>「追求」</mark>型へ

の比率が高まることが予想される。 でいまがよりプログラムを選別する段階にがよりプログラスは減る方向にある。ヨガ系にダウントレンドに入っており、入門にダウントレンドに入っており、入門にダウントレンドに入っており、入門にダウントレンドに入っており、入門にダウントレンドに入っており、入門にがよりプログラスは減る方向にある。ヨガは、ブームが一段落し、愛好者ヨガは、ブームが一段落し、愛好者ヨガは、ブームが一段落し、愛好者



## Group Exercise CHANGE

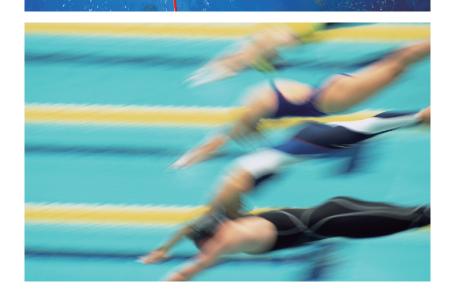
ム「ビヨンド ミラクルアクア」に期リリースする新プレコリオプログラ株式会社の協力を得て、今年4月に多く在籍するルネサンスが、ミズノてきたミズノアクアアドバイザーが

06

日本のアクアプログラムを牽引したすると回答する企業が多い。起死回生の一手が掴めないでいる。起死回生の一手が掴めないでいる。起死回生の一手が掴めないでいる。にすると回答する企業が多いでいる。ののでのアクアプログラムはここ数年夜のアクアプログラムはここ数年夜の

ミングレッスンは活気が続くことが実期大会の参加者も増加。2009定期大会の参加者も増加。2009どものスクールも好調なことから、どのでは、中高年を中心に参加者が増えている。子層を中心に参加者が増えている。子



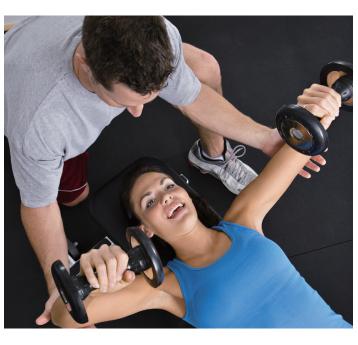


### Personal Training

**Personal Training NEW TREND** 

介して貰える体制をつくることなど、 毎週同じ時間帯にジムフロアにいる 超える一方、なかなか売上が上がらな 確実に伸びてきている。来館者に占め 応の知識と技術を持っている。また、 いトレーナーもいる。売れるトレーナ ナーの差も広がってきている。売れる 売れるトレーナーと売れないトレー ネス、オアシスは、フリーのパーソナ る。コナミスポーツクラブ、ティップ ナルトレーナーが数多く活躍して 制度を整え、社内で育成されたパーソ ネサンス、オージースポーツでは研修 増えている。セントラルスポーツやル 大とともに、パーソナルトレーナーも ことが予想される。 も出てきており、今後も市場が伸びる ブ全体の売上の10%を超えるクラブ 、トレーナーが中心に活躍している。 はコミュニケーション力に優れ、 パーソナルトレーナーが増える中、 レーナーの売上は月100万円を パーソナルトレーニング市場の拡 ソナルトレーニングの売上がクラ ジムスタッフからお客様を紹

パーソナルトレーニングの売上は



# ーニングの売上続伸

てはデビューしやすく、

売上を上げ

#### **Personal Training NEW TREND**

内容が分かりやす に活躍の場広がる ッケージ商品が続々登場

型のパーソナルトレーニング商品も できる成果を明確にしたパッケージ ズをさらに顕在化させるため、期待 コナミスポーツクラブでは、ボ

スでは、 35,700円)、オージースポーツンジ」(週2回×8週間=全16回で ことに成功している。 ら有料ピラティススクールに繋げる タルピラティス」を提供し、ここか 2009年に展開される。 ルネサン の「ReBody」(週1回×8週 円)、ティップネスの「ボディチェ ディメイキングを目的にした「V 間=全8回で42,000円) などが 4週間=全8回で31,500円 BODY」(1回20分、 20分無料の「ファンダメン 週 2 回 ×

や経験が少ないトレーナーでも対応 導内容が規定されているため、 ンバーも参加しやすい。指導者も指 ナルトレーニングより安いため、 ング商品は、トレーニングの内容や パッケージのパーソナルトレーニ 金額も通常のパーソ

期間が明確で、





**Personal Training NEW TREND** 



る企業にパーソナルトレーナーを派遣 中心はフィットネスクラブにあるが 導を行うなど、クラブ以外にも活躍の したり、クラブに来て頂いて、保健指 始めている。ルネサンスでは、契約す ソナルトレーナーの指導力が活かされ ムのハイリスクアプローチでは、パー り注目されたメタボリックシンドロー 2008年の医療保険制度の改革によ ナーとして活動する事例も増えている 分のスタジオや出張パーソナルトレー がってきている。フィットネスクラブ で力をつけたトレーナーが独立して自 現在パーソナルトレーニング市場の

メタボプログラムにも パーソナル トレーナーが活躍!

# **Others**

**Others** 

# **サークルやクラブ外イベント活性化!フンニングブームで Others** 品売上もUP

プログラムで 上向上策にプログラムを活用し始めて

ウエアやタオル、携帯ストラップなど BODY」にオリジナルのプロテイン 求していき、プログラムと水着のクロ タッフが新商品を着用、スタッフが良 ミズノ株式会社の全面協力で全担当ス の販売に繋げている。ルネサンスも4 を制作、レッスンイベントやクラブで は、オリジナルプログラムのロゴ付き て販売していく。オージースポーツで ゼリー「プロテインプロ」をセットし ジのパーソナルトレーニング商品「V 月にリリースするアクアプログラムは いと感じた商品をきちんとお客様に訴



コナミスポーツクラブではパッケー

フィットネスクラブ運営企業は、



が結成されており、スタッフまたはメ いる。各クラブでランニングサークル ル活動や屋外の活動も活発化してきて 海外や国内マラソンへの参加イベン

きている。コナミスポーツ&ライフの 約120名が参加した。 その他のクラブ外イベントも増えて

バーが中心になって運営されている。 ランニングブームを受けて、サーク

ラム「Zenヨガ」を行った。メガ ラム「マーシャルエキサイト」のレッ がある。オージースポーツではライブ グ」には毎年600~700名の参加 までにのべ5000人以上が参加。 スンを行う「EX-LIVE」には約 ロスのイベント「大江戸ウォーキン リチュアルツアー」には約40名が参加 ントラルスポーツの企画ツアー「スピ ハウスを借り切ってオリジナルプログ し、高野山の寺院でオリジナルプログ

#### インストラクター・トレーナー サポートが益々充実!

ティップネスの「FIT VIT」、メガロスの「MCES」、ルネサンスの「キャリアデザインシステム」、オアシスの「I-Real」、オージースポーツの「フィットネスアカデミー」、セントラルスポーツの「ANCS」「PTC」、コナミスポーツ&ライフの「インストラクターライセンス制度・研修制度」など、各社のインストラクターサポートシステムが拡充している。指導業務だけでなく、研修業務や商品開発、モデル業務など、様々なキャリアの選択肢を用意している。出産などによるブランクからの復帰をサポートする体制も整ってきている。パーソナルトレーナーが増えてきていることから、今後パーソナルトレーナー向けのサービスも拡充されることが予想される。

03

#### プレコリオプログラムの担当は、筋コン系、 格闘技系、調整系はアルバイトスタッフへ。 ダンス、エアロビクス系は フリーインストラクターへ。 社員スタッフはレッスン担当を減らして 本来業務に回帰!

プレコリオプログラムの多様化と浸透が進んだ 2008年。社員スタッフの中でもグループエクササイズの担当数が増え、多い場合で週40本担当しているというケースも出てきた。だが、社員スタッフの本来業務は、クラブの運営や、ジムでの接客な多岐にわたる。経営環境が厳しくなる中、社員スタッなが本来業務にも十分に時間とエネルギーが割けるようにと、2009年は社員が担当するプレコリオプログラムの本数を見直す動きがある。また、ダンスやエアロビクス系のプレコリオプログラムでは、フリーインストラクターの指導力や技術力が必要になることから、プレコリオプログラム指導者の担いなることから、プレコリオプログラム指導者の担いまとして、フリーインストラクターの比率が高まることが予想される。

#### Career

キャリア関連ニュース

**01** 

#### レッスンフィー プログラム予算ともに現状維持!

レッスンフィーの平均額は昨年並み。プログラムマネジメントが強化される中、査定により、低い人は上がり、高い人は下がる可能性がある。業務委託契約では交通費込みで平均5,000円弱。幅は3,300円~15,000円。プレコリオでクラブが研修費などを負担する場合、フィーの設定は500~1,000円程度低くなる一方、自身で認定をとることで、プレコリオでもフリースタイルのレッスン同様のフィーが得られることもある。メガロスでは新プログラムのフィーは、5,500円と、指導年数に関係なく高い指導力と技術があれば高いフィーが得られるようになっている。

#### 業務委託者(フリー)インストラクターの 1時間あたりの平均フィーの例(交通費別)

| 社名 | 平均                       | スタート(最低)フィー | 最高フィー                  |
|----|--------------------------|-------------|------------------------|
| A社 | 4,500円                   | 3,300円      | 12,000円                |
| B社 | 4,600円                   | 3,500円      | 9,000円                 |
| C社 | 5,000円                   | 3,500円      | 14,200円                |
| D社 | 5,100円                   | 3,500円      | 15,000円                |
| E社 | エアロビクス4,980円<br>全体5,250円 | 4,680円      | 9,700円<br>(アクア+1,000円) |

#### お話を伺った方々



株式会社コナミ スポーツ&ライフ **白戸拓也**さん



セントラルスポーツ 株式会社 **大石悦子**さん



株式会社ルネサンス **黒田和快**さん



<sub>株式会社</sub> ティップネス **福池和仁**さん



株式会社メガロス **後田慎吾**さん



株式会社 オージースポーツ **小川出**さん



株式会社 東急スポーツオアシス **藤本泰弘**さん

#### ■2009年注目グループプログラム

#### 「ボディバイブ」(2008年3月リリース)

1時間で3つの要素のエクササイズができるプログラム。全12曲の 構成で最初の5曲がボールを使ったハートフィットネスと呼ぶエアロ ビクスパート。次の4曲が、ボールやチューブを使ってのファンクシ ョナルストレングス。筋力とバランス力の向上ができる。最後の3曲 がコア&リストア。腹筋背筋などピラティスの動きを生かしたコアト レーニングと、最後に太極拳やヨガの動きで身体をリフレッシュ(再生) して終わるという流れ。初心者でも安心して楽しむことができ、アン チエイジング効果も期待できる。





#### 「V-BODY」(2009年1月リリース)

シンプルなボディーメイキングのためのパーソナルトレーニング商 品。内容は、オリジナルのメソッドを使ったレジスタンストレーニング。 1回30分で目的のボディパーツをトレーニングする。週2回×4週間(計 8回) で31,500円。プロテインゼリー「プロテインプロ」の摂取も合 わせて行うことで、運動効果を高めるとともに、サプリメント売上の 向上にも繋げる。



#### ▋パーソナルトレーニングの動向

パーソナルトレーニングの売上は、前年比で伸びている。「V-BODY」 でさらに浸透を狙う。

#### 中長期的には…

施設内のプログラムに関しては、2つのことに重視しています。 -つは効果が実感できることで、もう一つはエンタテインメント 性を備えていることです。この2つがプログラムやクラブ利用の 継続に客与すると思うからです。

海外では当然のようにあるサプリメントをはじめとした商品で 日本ではまだポピュラーではないものも数多くあります。日本に まだ浸透していないものを1つずつ商品化しながら紹介していき たいと思います。まだやれることは数多くあると思います。

DATA -

登録インストラクター数 - 人 登録パーソナルトレーナー数 - 人 来館者に占めるグループエクササイズ利用者の割合: — % 来館者に占めるパーソナルトレーニング利用者の割合: -- %

全体のプログラムに占める業務委託者の担当割合: --%

#### KONAMI

**SPORTS CLUB** 

#### 白戸拓也さん

株式会社コナミスポーツ&ライフ プロデューサー



1986年株式会社コナミスポーツ&ライフ入社。研修担当者、現場のイン ターを経て、レスミルズプログラムのマスタートレーナーに。現在は、同社でプログラムプロデューサーとして商品開発と品質管理の指揮をとる。

#### 年の課題と展望

#### グループエクササイズマネジメントを より精緻に

経営環境が厳しくなる中、グループエクササイズについて は、今まで以上にマネジメントを精緻にすることが求められ るようになります。週間のスケジュールは、経験知や一部 のメンバーの声に左右されることなく、実際にプログラムが どれだけ利用率や定着率に寄与しているかといった定量的 な分析を強化して、戦略的に組んでいくことが求められるよ うになります。

コナミスポーツでは、高いエンタテインメント性を持つレ スミルズプログラムを核として、その他のプログラムの内容 がダブらないようにプログラムの種類と内容を整理しました。 エアロビクスでは「ボディアタック」、ヨガでは「ボディヒー リング 、コナミオリジナルプログラムの「ビランクスヨガ (バ ランスヨガ)」にない要素を、フリースタイルのレッスンで 提供して貰えるようにガイドラインを整えました。

日本最大のチェーンクラブとして、各プログラムの品質管 理の精度を高めることが2009年の最大の課題です。

#### ネットやケータイなど 新媒体に向けてソフトを開発

日本のフィットネス参加人口はここ10年来大きく変わっ ていません。フィットネスの啓発のためにも、DVDやインタ ーネット、ケータイをはじめ、様々な媒体用にフィットネス ソフトの開発をしていきたいと考えています。12月17日に リニューアルオープンしたケータイサイト「コナミスポーツ クラブ」も2009年本格稼動します。歩数計(イーウォーキ ーライフ2) での歩数やコナミスポーツクラブでのエクササ イズ履歴も取り込んで管理できるものです。今後もコナミ グループの強みも活かしながら、フィットネス市場の拡大 に繋がる商品をリリースしていきたいと思います。

#### プログラル機ポルともしつど

| ノロノノム構成比とトレント |     |       |
|---------------|-----|-------|
|               | 構成比 | トレンド※ |
| エアロビクス・ステップ系  | 35% | ***   |
| 各種ダンス         | 10% | ***   |
| ピラティス・コア系     | 20% | ***   |
| 格闘技系          | 10% | ***   |
| 筋コンディション系     | 15% | ***   |
| 調整系           | 10% | ***   |

※★★★★今後伸びる ★★★★ゆるやかに伸びる ★★★現状維持★★★ゆるやかに収束に向かう ★収束に向かう

#### Case Study

#### ■2009年注目グループプログラム

#### 「ダンス ZERO」(2009年1月リリース)

これまでダンスプログラム はスクール化しがちだったが、 「ダンスZERO」は「簡単なの に、格好よく踊れる」ことを志 向する。ダンスの種類はヒップ ホップ。外部のプログラム開発 力を持つ企業との共同開発。エ アロビクスには興味はないもの の、ダンスはやってみたいとい う若年層のマーケティングにも 活用することを計画。



#### 「スプリズム」(2009年1月リニューアル)

グループサイクリングの「ス ピニング」(35クラブに導入) を「スプリズム」としてリニュ ーアル。プレコリオの「サイク ル・イット」とフリースタイル の「パワーサイクリング」とし て、オリジナルプログラムとし て展開する。サイクルプログラ ムもマニア化する傾向にあった が、初心者が入りやすいプログ



ラムから中級者が楽しめるものを開発してファン層の拡大を狙う。スピニ ングはグループエクササイズの中で、唯一男性の参加者割合が多いプログ ラム。オリジナルのトランス系の音源も制作してプログラムを一新させる。

#### 「ランニング系プログラム」(2009年春以降リリース予定) 有料「グループセッション」

エアロビクスの難易度が高くなる傾向にあったことから、「高強度、低 難易度」の有酸素プログラムをリリース、ランニング愛好者などの取り 込みも見込む。

一方で、難易度の高い上級者向けプログラムは有料化(1回あたり 500~1,000円程度) する。ダンス、ヨガ、ピラティスなどスキルを高 める内容を3ヶ月1クールで提供。15人程度のプログラムで、インスト ラクターがより一人ひとりを見れる環境で提供していく。

#### ■パーソナルトレーニングの動向

前年比150%で伸びてきている。全店導入よりも、一人ひとりの売り 上げを上げることに優先順位を置いている。クラブでパーソナルサービ スをアピールできているクラブは売り上げも高い。パーソナルトレーナ ーは、アシスタント(アルバイト)から社内研修を経てライセンスを受 けた人が9割以上。ニーズは機能改善系が中心で、悩みを持っている人 のほうがパーソナル指導に興味を持つ傾向が見られる。

#### 中長期的には…

メンバーの方々にクラブ利用をいかに継続して貰うか、ライフ サイクルにフィットネスをいかに入れてもらうかが大きな課題で す。個別のプログラムの品質管理も大切ですが、それをコーディ ネイトしてメンバーそれぞれに合わせた活用方法を提案できる力 も必要になると思います。当社では、インストラクターだけでな くレセプションスタッフなどにも、このコーディネイト力や提案 力を高める研修を強化していきます。

#### 大石悦子さん

セントラルスポーツ株式会社 事業本部アカデミー部次長



筑波大学卒業後セントラルスポーツ株式会社に入社。 アカデミー部次長として、商品開発とインストラクター養成、品質管理など幅広く

#### 年の課題と展望

#### 初心者にやさしいプログラム

ここのところ一貫して初心者にやさしいプログラムを作っ ています。それはこの業界の参加率がこの20年くらい伸び ないのがなぜかと考えたときに、元々フィットネス好きな方 が飽きて辞めているというより、初めてフィットネスクラブ に足を踏み入れた方々が「これだったらできる」というプロ グラムが見つからず、「できないな」「つまらないな」と思っ て辞めてしまう例が後を絶たないからなのだと思います。初 心者・初級者のプログラムは、これまでも6割を占めていま したが、実際はお客様のレベルに合わせて内容が初級では なくなってしまっているクラスも残念ながらありました。初 心者の方が安心して、続けられるプログラムを確実に提供し ていくことが2009年の大きな課題の一つです。

#### ゼロシリーズで原点に戻る!

そうした初心者の方々を定着に導くプログラムの必要性 から開発したのがゼロシリーズです。昨年ビールや菓子類で 「ゼロ」ブームがありましたが、当社も「原点に返ろう」「こ こからスタートしてください」という意味で、「ゼロ」という 名前をつけました。2008年にリリースしたエアロビクスに 格闘技系エクササイズとコンディショニングを組み合わせた 「フィットZERO」に続き、2009年1月に「ダンスZERO」 をリリースします。

#### DATA -

登録インストラクター数5.000人※1 登録パーソナルトレーナー数1.000人 $^{*2}$ 

来館者に占めるグループエクササイズ利用者の割合:40% 来館者に占めるパーソナルトレーニング利用者の割合: -- %

全体のプログラムに占める業務委託者の担当割合:63% ※1:社員含む指導者数 ※2:ペアストレッチトレーナー含む

#### プログラム構成比とトレンド

|                   | 構成比 | トレンド※ |
|-------------------|-----|-------|
| エアロビクス・ステップ系      | 46% | ***   |
| ダンスエクササイズ、各種ダンス   | 7%  | ****  |
| ヨガ系(気功、太極拳)       | 15% | ***   |
| ピラティス・コア系         | 6%  | ***   |
| 格闘技系              | 5%  | ***   |
| 筋コンディション系、トレーニング系 | 10% | ***   |
| 体調改善、健康体操         | 6%  | ****  |
| ストレッチ、リラクゼーション    | 5%  | ***   |
| アクア系              | 統計外 |       |

※★★★★今後伸びる ★★★★ゆるやかに伸びる ★★★現状維持 ★★★ゆるやかに収束に向かう ★収束に向かう

#### ■2009年注目グループプログラム

ダンスベースドプログラム

ZUMBAが好調。現状40店舗に導入し、今後も導入店舗数を増やしていく。 インストラクターで認定取得する人も増えており、指導者が増えることで 導入も加速できると考えている。ダンスフィットネスエクササイズは、ス キル習得系のダンスとは別のカテゴリーとして考えており、エアロビクス を活性化させるプログラムとしても期待している。

#### 「ビヨンド ミラクルアクア」(2009年4月導入予定)

アクアエクササイズのプレコリオプログラム。ルネサンスのアドバイザー陣にミズノアクアのアドバイザーが多いことから、ミズノアクアの考え方を取り入れたプログラムとして開発していく。クラブスタッフが担当できることで、メンバーをプールに誘導でき、プールの活性化にも繋がる。アクアインストラクター不足の解消にも繋げたい。

#### 「スパイラルコア」(2007年7月リリース)

「ダイナクス」というツールを使用したプログラム。「ダイナクス」とは、「ダイナミック」(動的な)と、「アクシス」(軸)を組み合わせた造語で、ルネサンスのテクニカルアドバイザー中村寛二さんが世界で初めて開発したツール。一見マイクスタンドのようで土台に接する一点を中心に、軸が様々な方向に動くので、螺旋の動きができる。立位でピラティスやジャイロトニックの動きを行うプログラム。同じツールを使ってバレエの動きをモチーフにした「エレガントバレエワークアウト」もスタジオ参加者層を広げている。

#### 「ビジュアルナビ」(2007年10月試験導入スタート)

映像によるリードとスタッフサポートがつくプログラム。サーキットスタジオ「ボディキュッと」向けに制作した映像を、スタジオ向けにアレンジして展開を開始。現在はバランスボールと、初心者向けエアロビクスも加わり3コンテンツある。2008 年11 月までに11 店舗に導入。週4~5本、1回20~30 のプログラムとして、初心者の方に気軽に入っていただけるように配慮している。時間が短いので平日夜でも配置しやすく、またスカッシュコートなどにモニターを運び入れて行っているところもある。時間や場所の有効活用にも繋がる。

#### ■パーソナルトレーニングの動向

売上は前年比130%で伸びてきている。売上が上がってきているため、今後は質の向上にもより着目する必要がある。お客様にとって、パーソナルの内容を分かりやすくすることも課題。パッケージプログラムで何ができるかを明確化してパーソナルトレーニング利用の心理的障壁をなくし、実際のセッションでトレーナーとの信頼関係ができれば、その後通常パーソナルトレーニングを受けていただける機会が広がると考えている。ルネサンスでは社員やパートナースタッフ(アルバイト)からパーソナルトレーナーになる人が約7割。知識が多いことやトレーニングができることは当然のこと、コミュニケーション力の高さや、励ましが上手いことが売り上げ拡大のカギになっている。ニーズはダイエット系が中心。パーソナルトレーナーの質を維持するべく、年間40ポイントの継続教育ポイントを取得することを契約更新での条件としている。質的向上が今後のパーソナル市場の拡大の鍵になる。

#### 中長期的には…

プログラムのエンタテインメント性がより必要になってきています。競合は、クラブだけではなく、ゲーム業界や、映像製作業界、医療業界など多岐に渡ってきています。その中でクラブの役割を考えると「正しく、楽しい運動」の "楽しい"という部分が重要になります。安全性や効果の重要性は言うまでもありませんが、「また行きたい」と思っていただけること、スポーツクラブに行かないとできないことを、再度見直す必要があります。指導法やスタジオなどの環境演出などでも、クラブでしか味わえない体験を提供していくことが重要になると思います。

#### RENAISSANCE

#### 黒田和快さん

株式会社ルネサンス ソフト開発部プログラム開発グループ グループ長



大学院修了後、大手ビール会社の子会社が運営するフィットネスクラブを経てルネ サンスに入社。仙川店チーフ、アシスタントスーパーバイザーを経て現職、太極拳 をやっていたことからビヨンドタイチのプログラム開発に携わる一方、新プログラ ムの開発を統括する。現在は「ボディキュッと」の品質管理も統括する。

#### 年の課題と展望

#### 初心者の方が楽しく続けられる プログラムを、確実に

入会初期者の定着がクラブ運営上の大きなテーマとなっており、本当の意味での初心者向けプログラムを確実に提供することが求められます。「はじめてエアロ」でも、初めでない方が参加者の9割を占めていることもあり、クラブに入会したばかりの人が精神的にも肉体的にも安心して受けられるプログラムが必要です。「ビジュアルナビ」はその一つの試みです。映像により、安全なプログラムを安心して受けていただけるだけではなく、スタッフのサポートやコミュニケーションも十分に提供しやすくなります。楽しさの点ではシンプルなダンスエクササイズに期待しています。

#### ビヨンドプログラムは メリハリをつけて開発

現在5シリーズ8本のプログラムがあります。社内のリソースの配分も考え、強化するプログラムとそうでないものを分け、メリハリをつけて開発を進めていきます。例えば「ビヨンドョガ」の認定者が担当できるプログラムとして「美メディテーションョガ」「ルーシーダットン」をブランチ展開しています。また「ビヨンドマーシャル」認定者が提供できる「ラウンド5」というコンディショニング要素も取り入れたプログラムがあります。1つの認定をとることで、複数のプログラムが担当できることになり、より効率的に仕事を増やしていただくこともでき、クラブとしてもプログラムを拡充できる体制を整えていきす。4月にはプールの活性化を目指して新プログラム「ビョンドミラクルアクア」をリリースします。

#### DATA -

登録インストラクター数2,000人 登録パーソナルトレーナー数1,200人 来館者に占めるグループエクササイズ利用者の割合:  $40 \sim 50\%$  来館者に占めるパーソナルトレーニング利用者の割合: 2% (多いクラブで5%)

全体のプログラムに占める業務委託者の担当割合:50 ~ 60%

#### プログラム構成比とトレンド

|                  | 構成比 | トレンド※ |
|------------------|-----|-------|
| エアロビクス・ステップ・格闘技系 | 45% | ***   |
| ダンス系             | 10% | ****  |
| ヨガ・オリエンタル系       | 20% | **    |
| 筋力向上系            | 10% | ***   |
| 調整力向上系           | 10% | ***   |
| 疲労回復系            | 5%  | ***   |

※★★★★★今後伸びる ★★★★ゆるやかに伸びる ★★★現状維持 ★★★ゆるやかに収束に向かう ★収束に向かう

#### Case Study

# 04

#### ■2009年注目グループプログラム

#### 「ネイティブダンスワークアウト」(2009年4月リリース予定)

都会で働く女性に向けたフラダンスエクササイズ。運動に加えて、フラの歴史背景なども学べるようなプログラム。フラの動作は一つひとつに意味があり、それを学んでいくことも楽しめる。特に音楽にこだわり、フラの世界では著名なアーティストSandiiとオリジナルの音楽を制作。

#### 「プチ不調改善ワークアウト」(2009年4月リリース予定)

アラフォー女性に向けた不定愁訴を緩和するプログラム。40歳前後の身体の不調の多くはホルモンバランスが崩れることから来る。そこで、運動のホルモン分泌への作用に着目して開発した。アラフォー女性20人で実験をしてエビデンスをとっている。(10月から3ヶ月、実際にその運動をしてもらって、体組成や血液検査などを行った。) ユニークな形のピローを使った新たなトレーニングを提案する。

#### 「コアトレ」(2009年7月リリース予定)

身体の基本力、身体を芯から強くしていこうという新たなコアトレーニング。寝た姿勢から立位の姿勢につなげて、より身体を立体的(3D)に動かし、終わった後の気持ちよさ、達成感を大切にしたプログラム。

#### 「ハウスダンス」プログラム (2009年6月リリース予定)

ダンスコンテンツ企業が開発したプレコリオプログラム。最近流行しているジャンル「ハウス」のメリットを取り入れた、カジュアルに楽しめるプログラム。

#### ■パーソナルトレーニングの動向

毎年前年比110%以上で成長している。利用者ののべ人数は月間14,000人。グループエクササイズが来館者の70%であるのに対して、パーソナルは来館者の1%にも満たないので、成長の余地は大きい。パーソナルサービスへの需要の高まりに対して、供給体制が整備しきれていないので、パーソナルトレーナーの採用や育成も強化していく。パーソナルトレーニングのウェブ予約受付も開始し、他産業では当たり前のことがフィットネス業界ではまだ整備できていない部分が多いので、運営システムの改善でパーソナルの市場も伸びていくと予想される。

「パーソナルトレーニング」のベネフィットを明確にすることも課題。パーソナルも商品ラインアップの見せ方で、さらに利用者層も広がると思われる。パーソナルトレーニングを含めたパッケージ商品の開発とプロモーションもさらに強化していきたい。

#### 中長期的には…

フィットネスクラブに参加していない97%にいかにリーチするかが大きな課題です。「健康産業」で見た場合には伸びていますが、「フィットネスクラブ業界」はまだ数年苦戦が続くと思います。家でできるエクササイズやランニングブームなどがある中で、フィットネスクラブに通うというビジネスモデルが崩れてきているのかしれません。今後はクラブに通わなくても成立するようなサービスで、クラブメンバーにベネフィットを提供できるようになることが求められていくと思います。

だからといって家や自分でやる運動は、続くかといえば続けられない人も多い。その点からすれば、人がいて継続をサポートできるリアルな現場を持っているというのはフィットネスクラブの強みだと思います。そこをもっと磨いていく必要があると感じます。



#### 福池和仁さん 株式会社ティップネス お客様サービス企画部課長



1990年株式会社ティップネス(当時、レヴァン)に入社。エアロビクスインストラクターとして活躍。2003年よりプログラム開発責任者に。現在までグループからパーソナルまで40種以上の新商品をプロデュース。

#### 年の課題と展望

#### 2009 年もプログラムを積極的に開発 4プログラムをリリース予定

ティップネスでは、来館者の約7割、年間約のべ90万人の方がグループエクササイズに参加しています。それだけに、グループエクササイズの開発は常に重要課題です。

2009年のプログラム開発テーマは、「内側から効く」プログラム。これまでは、「痩せる」とか「パワーがつく」など機能的な価値を訴求してきましたが、2009年は心理的価値に訴えることを考えています。「内側から効く」の意味は、何かを学んで自分の糧にしたり、自分の身体に耳を傾ける、そのクラスに出ると何かを発見できるといったことです。新プログラムはプロモーションビデオを作って店舗スタッフやメンバーとコンセプトを共有できるようにしています。

#### 一早く、エアロビクスから他ジャンルへ

カテゴリー別で伸びているのはダンス系と調整系です。ダンスでは「バイラバイラ」、「ベリーダンスフィットネス」など、機能に加えて心理的な知の要素が入っているプログラムが伸びています。また、「エイジレスワークアウト」や「きれいなボディワークアウト」など、ベネフィットが明確なものも確実な集客数を得ています。こうしたプログラムは、お客様からのニーズが高いと判断していますので、2009年も引き続き期待しています。ヨガは成熟期に入り、集客が落ちついてきました。今後は新プログラムの開発よりも、担当インストラクターのブラッシュアップに課題を移していこうと考えています。

全体のプログラムの構成比では、エアロビクスが最も多く約30%を占めます。次がヨガで10%くらいです。それに調整系、ダンス系と続きます。「ティップネス」というと、エアロビクスというイメージを持たれている方も多いかもしれませんが、大手チェーンの中でも、エアロビクスの構成比は少ないと思います。

#### DATA -

登録インストラクター数 約1,200人 登録パーソナルトレーナー数 約500人

来館者に占めるグループエクササイズ利用者の割合:**70**% 来館者に占めるパーソナルトレーニング利用者の割合:**1**%弱

全体のプログラムに占める業務委託者の担当割合: 80%

#### プログラム構成比とトレンド

|                     | 構成比 | トレンド※ |
|---------------------|-----|-------|
| エアロビクス・ステップ系        | 27% | ***   |
| ダンスエクササイズ※各種ダンスと併せて | 13% | ***   |
| ヨガ系                 | 12% | ***   |
| ピラティス・コア系           | 4%  | ***   |
| アクア系                | 17% | ***   |
| 格闘技系                | 7%  | ***   |
| 筋コンディション系           | 6%  | ***   |
| 調整系                 | 10% | ****  |
| オリエンタル              | 6%  | ***   |

※★★★★★今後伸びる ★★★★ゆるやかに伸びる ★★★現状維持 ★★★ゆるやかに収束に向かう ★収束に向かう

# 05

#### ■2009年注目グループプログラム

#### 「ビューティーウォーク」(2009年4月リリース予定)

メガロスのテクニカルスタッフである石河知可子さんが独自のレッスンで行っていたものをマニュアル化。歩き方や見せ方を習得すしながら内面から美しくなろうというプログラム。



#### 「フィットネスタイチ」(2009年春リリース予定)

2009年に強化したいカテゴリーのひとつがインナーパワー系プログラム。「フィットネスタイチ」は太極拳の動きをフィットネスエクササイズにアレンジしたもの。スローエクササイズの一環として、特に初心者や中高年層の顧客向けに導入する。

#### 各種プレッププログラム

プレップ(Prop)とは、支柱、つっかえ棒などの意で、フィットネスではフィットローラーやヨガブロックなど、身体を支える道具を用いることで、安全に効果的なエクササイズができることになる。



「ジムスティックピラティス」は、

ビラティスの動きを行う際に、ジムスティックで身体を支えることで、リフォーマーに近い感覚で身体が動かせる。「バランスリセットプラス」はフィットローラーを使用して筋膜をリリースさせ、身体のケアを施す。「ヨーガde座ステップ」は、ステップ台を利用することで、柔軟性の低い方でも安全に無理なくヨガが楽しめる。

その他、既存のプログラムにプレップを組み合わせて、新たなプログラムを開発していく。

#### ■パーソナルトレーニングの動向

メガロスでは、フィットネススタッフによるメンバーサポートを重視しており、パーソナルトレーニングは提供していない。だが、社内認定に合格したフィットネススタッフがパーソナルでボディメイクをサポートするパッケージ有料プログラム「ボディレボリューション」(週3回×6週間=全18回58,800円)が好調。その派生商品として「スリーウィークス」(週2回×3日間=全6回31,500円)、「ボディレボリューション継続」(週1回×6週間=全6回31,500円)などもある。

その他、無料で参加できる「健康セミナー」「ランチタイムセミナー」「スロートレーニングセミナー」などを定期的に実施している。

#### 中長期的には…

社員のレッスンスキルが高まっていることから、フリーインス トラクターも自身のスキルアップやキャリアづくりについて今ま で以上に力を入れる必要があると思います。そのために、新しい 情報を積極的にフリーの方々と共有していきたいと思っています。 近年プレコリオプログラムの浸透で社員やアルバイトスタッフの 担当比率が多くなる傾向が見られますが、当社は2割。8割のプ ログラムはフリーの方にお願いしており、この割合は今後も維持 します。社員やアルバイトスタッフはレッスン指導よりもジムで の指導やクラブ運営が本業なので、そちらに注力できる体制を維 持します。その分、グループエクササイズ指導は、プロフェッシ ョナル性の高いフリーの方にお願いしていきたいと思います。そ のため、今後は多くのプログラムを担当できることよりも、クオ リティの高いレッスンができることが重要になると思います。レ ッスンのわくわく感も必要なので、スタジオ環境や音楽や照明へ の配慮も求められます。これからインストラクターには元気さよ りクリエイティブな演出力が求められるようになると思います。



#### 後田慎吾さん

株式会社メガロス運営推進部 プログラム運営推進課課長



39歳まで調理師として働きながら30歳でインストラクターに。47歳で正社員となり現職。現在は、プログラム開発からインストラクターのサポート業務まで幅広く担当する。

#### 年の課題と展望

#### 各クラブの立地とコンセプトに プログラム構成を整合させる

プログラムの品質管理が均一に保たれるプログラムと、その店舗でしか行えない特殊性があるプログラムの両方がありますが、メガロスでは「スポーツクラブで村おこし」というコンセプトのもと、店ごとのコンセプトや立地条件、競合関係に合うプログラム構成にしています。また、昼と夜のユーザーの違いに合わせてクラブの雰囲気にもメリハリをつけていきたいと思います。新プログラムを投入しながら、それを実現していくことが課題です。

#### ダンスとプレップを使った 新プログラムに期待

大きな傾向としては、ベリーダンス、フラダンスなどが 圧倒的な人気を見せており、また、プレコリオ系のプロ グラムは品質を保ちやすく、お客様も安心して受けられる ので根強い人気があります。

ツールを使ったものにも注目しています。フィットローラーやジムスティック、小さいボール、ウェーブストレッチ、フラフープ、ステップ、ブロック、ストラップなどを使った調整系プログラムです。昨年までは「マテリアルシリーズ」として展開していましたが、2009年は、「プレップ」の名称で、「ヨガプレップ」などの名称で展開を進めていきます。

#### DATA -

登録インストラクター数 1,200 人 登録パーソナルトレーナー数 — 人 来館者に占めるグループエクササイズ利用者の割合:53% 来館者に占めるパーソナルトレーニング利用者の割合: — % 全体のプログラムに占める業務委託者の担当割合:80%

#### プログラム構成比とトレンド

|              | 構成比   | トレンド※ |
|--------------|-------|-------|
| エアロビクス・ステップ系 | 25%   | ***   |
| ダンスエクササイズ    | 10%   | ****  |
| 各種ダンス        | 10%   | ****  |
| ヨガ系          | 22.5% | ***   |
| ピラティス・コア系    | 15%   | ****  |
| アクア系         | 2.5%  | ***   |
| 格闘技系         | 5%    | ***   |
| 筋コンディション系    | 5%    | ***   |
| 調整系          | 5%    | ***   |

※★★★★★今後伸びる ★★★★ゆるやかに伸びる ★★★現状維持 ★★★ゆるやかに収束に向かう ★収束に向かう

#### Case Study

#### ■2009年注目グループプログラム

#### ダンスプログラム

ダンスプログラムの構成比率は現状7%だが、10%くらいに増やした い。プレコリオプログラム「リトモス」で拡充を図っているが、指導者 がまだ不足している。フリーインストラクターの指導力が活きる分野の 一つとして期待している。

#### プレコリオプログラム (2009年2月全店導入)

「サウンドオブマッスル」「マーシャルエキサイト」「フィールバランス」 などオージースポーツのオリジナルプレコリオプログラムに加え、「ウ ・ータースプラッシュ」「コアメイキング」そしてラディカルフィット ネスのX55などのプログラムを強化していく

「X55」は高強度、低難易度のエアロビクス系プログラム。「ウォーター スプラッシュ」はアクアビクス系格闘技プログラム。「コアメイキング」 は、フリースペースで行っていたコアのショートレッスンをプレコリオ にしたもので、パート・アルバイトスタッフが担当できるようにマニュ アルと研修システムを整備した。

#### 「ReBody (ダイエットプログラム)」

Control You Re Bodyからとったパッケージパーソナルプログラム。 週1回×8回つき8週間で42,000円(一般51,000円 フリー利用8回 付き)。社員・パートスタッフも担当しているが、パーソナルトレーナー も担当できる。

#### ■パーソナルトレーニングの動向

パーソナルトレーニング売り上げはここ数年前年比120%で伸びてい る。ただ、パーソナルトレーニングの認知が進んだことで、メンバーが 以前は単にパーソナルトレーニングに興味を持って受けてくださってい たが、現在は、パーソナルトレーナーを選ぶ段階に入ってきている。パ ーソナルトレーナーの人数も増えたことから、勝ち負けが鮮明になり、 1人あたりの平均売り上げも減少傾向にある。

パーソナルトレーニングにも3つプログラムを用意している。通常の 「マンツーマンパーソナル」と、パッケージプログラムの「スクールパー ソナル」(8回セットで、1回分サービス)と「ReBody(ダイエットプロ グラム)」。2009年は、パーソナルについても、グループエクササイズ でのプレコリオプログラムのように、パッケージプログラムを社員やア ルバイトスタッフが担当できるようになることを目指す。

#### 中長期的には…

クラブの経営環境が厳しくなってきていることから、しばらくプ ログラム関連コストが上げられないことが予想されます。いかにお 金をかけずに、契約インストラクターや外部プログラム販売会社と タイアップしてプログラムを品揃えしていくかが課題になります。

その一方で、新たな収益基盤となりうる親子、子ども、メタボ、 介護のプログラムなどには力を入れていく予定です。これらは各分 野で利益は出ているものの、大きな収益には繋がっていないのが現 状です。

プログラムを数字でマネジメントしていくことで、無駄が排除で きるだけでなく、経営陣が納得できる説明ができることで、逆に予 算を確保することにも繋がると考えています。そのためにも、プロ グラムの定量的分析や戦略づくりの重要性は今後高まっていくと思 います。

#### 小川出さん

株式会社オージースポーツ 事業推進部 プログラム開発室長



日本体育大学卒業後、クラブ運営企業に入社。その後数々の場において指導に携 わる。2004年にオージースポーツに入社、クラブ支配人、地区統括支配人などを 経て現職。プログラムの品質管理からオリジナルプレコリオプログラムの開発ま で幅広く手がける。

#### 年の課題と展望

#### 社員・アルバイトスタッフが担当する レッスン数を適正化

プレコリオプログラムが増え、社員がグループエクササイ ズを担当するケースが増えています。調べてみると社員でも 週40本ものレッスンを担当する人がいました。これでは、本 来の業務を行うために残業が多くなったり、おろそかになっ てしまいます。2009年は、社員が担当してきたレッスンを、 パート・アルバイトスタッフの方で担当できるようにプログラ ムを整備して、担当の比率は社員25%、アルバイトスタッフ 25%、フリーインストラクター50%の比率に近づけていきます。

#### 新プログラムはショートプログラムを中心に 開発、そして既存プログラムの浸透に注力

プレコリオプログラムに関しては、2009年は新プログラ ムは、小リニューアルをかけられるショートプログラムの開 発を中心に行います。

また、2008年に導入したX55も好調ですが、その他に 導入した既存プログラムの浸透を図りたいと考えています。 X55 はラディカルフィットネスのプログラムで、エアロビク スに代わるシンプルで爽快感を味わえるプログラムです。フ リーインストラクターの指導力が活きるダンス系のプログラ ムも伸ばしていきたいと思います。当社ではリトモスに注力 していきます。フリーの方にオージースポーツで推奨するプ ログラムを明確にして、その指導者認定をとった方にレッス ンを担当していただくということもしていこうと考えています。

その他、フリーインストラクターの方々の発想も活かして いきたいと考えています。まず店舗でイベント的にレッスン を実施し、クラブで導入~全店導入への環境整備をしまし た。これまでにも多くのインストラクターから様々なユニー クなプログラムが提案されています。

#### DATA -

登録インストラクター数830人 登録パーソナルトレーナー数170人 来館者に占めるグループエクササイズ利用者の割合:スタジオ $62 \sim$ アクア9%来館者に占めるパーソナルトレーニング利用者の割合: 0.5 ~ 3% 全体のプログラムに占める業務委託者の担当割合: 63%

| プログラム構成比とトレンド |       |       |  |  |  |  |
|---------------|-------|-------|--|--|--|--|
|               | 構成比   | トレンド※ |  |  |  |  |
| エアロビクス        | 28%   | **    |  |  |  |  |
| ステップ          | 8%    | **    |  |  |  |  |
| 筋肉コンディショニング   | 7%    | ***   |  |  |  |  |
| 格闘技           | 6%    | ***   |  |  |  |  |
| ダンス           | 7%    | ****  |  |  |  |  |
| 調整バランス系       | 12%   | ****  |  |  |  |  |
| ショートプログラム     | 13%   | ****  |  |  |  |  |
| カルチャー系(ヨガ含む)  | 17%   | ****  |  |  |  |  |
| その他           | 1.50% | **    |  |  |  |  |
| スイムスキル        | 60%   | ***   |  |  |  |  |
| アクアダンス        | 24%   | ***   |  |  |  |  |
| アクア体操         | 14%   | ***   |  |  |  |  |

※★★★★今後伸びる ★★★★ゆるやかに伸びる ★★現状維持 ★ゆるやかに収束に向かう ★収束に向かう

#### Case Study

# 07

#### ■2009年注目グループプログラム

#### 「エアロビックダンス (仮)」(2009年4月リリース予定)

スキルが要求されるダンスではなく、音に合わせて楽しく身体を動かすことや、楽しく汗がかけることを目的としたプログラム。エアロビクスも元々はダンス。エアロビクスとダンスの中間に位置づけられるような新しいジャンルのプレコリオプログラム。開発は、外部ダンスコンテンツ企業との共同開発。フリーインストラクターに担当して貰うことで初心者メンバーにも確実にプロの指導を提供していく。

#### 「フィットネスムービー」(2009年1月リリース)

底辺を広げる施策の一つとして映像プログラムをスタートさせる。ヨガ、エアロビクス、コンディショニングの3アイテムで、映像を流すだけでなく、スタッフがサポートに入る。7店舗からスタートする。

#### ■パーソナルトレーニングの動向

売上高は対前年110%で推移している。だが、利用率からすればまだ低く、平均来館者の5%弱で、多いクラブでも10%。ただ、売上の12%がパーソナル収入になってきているクラブもあり、それだけのポテンシャルがあると見ている。

トレーナーはフリーで活動している人からの採用が95%。その分採用のノウハウを蓄積してきた。採用は、学科試験、実技試験、面接。学科テストはオアシスのメンバーニーズに合わせたオリジナルの内容。以前は4択テストだったが、理解度を見るために記述式に変更。解剖学、生理学、栄養学、整形外科的リスク、生活習慣病、応急処置、トレーニング理論といったトレーナーとして知っておくべき内容をバランス良く備えているかを見る。実技は、フォームチェックで見本を見せられることに加えて、フォームが崩れているクライアントに対して、フォームを修正するだけでなく、どんな原因でフォームが崩れるのかが説明できることが求められる。「模擬指導」と「ペアストレッチ」のテストでは、相手の身体を見て個別性を踏まえて指導できるかや、インストラクションや接客のスキルをみる。

ニーズはシェイプアップと筋力、機能改善の3つで $70\sim80\%$ を占める。男女比は平均では7割が女性。年齢層は $40\sim60$ 歳。都心店のほうが売上は高いが、これはトレーナーが活動しやすいことが要因だと見ている。売れるトレーナーは技術とコミュニケーションのバランスのいい人。

オペレーション的には固定シフトにしていくことを計画中。トレーナーは予約がある時だけクラブに来るより、決まった時間にクラブにいて、その時間にいるお客様やスタッフと顔見知りになったり、指導している場面がお客様の目に入ることが重要。

2009年は、パーソナルトレーナーの営業サポートの整備を進める。各店舗にパーソナルトレーナーのサポートスタッフを置き、そのスタッフがパーソナルプログラムの品質管理や売れないトレーナーの研修やサポートを行う。現在パーソナルトレーナーユーザーのうち、新規ユーザーは10%で、その8割がクラブスタッフからの勧めによるもの。スタッフのプロモーション力を強化することで市場がさらに開拓できる。

#### 中長期的には…

フィットネス参加者の底辺の拡大と、初心者の定着が大きな課題です。このターゲットに合わせたプログラム開発~提供~査定などの精度を高めていきます。

また、今後はクラブ単位でのプログラム戦略により、プログラムの構成でユニークなポジショニングをとるクラブが出てくると思われます。プログラムでの差別化が始まると思いますので、プログラムマネジメント力や、指導者の吸引力が問われる時代に入ると思います。

# Odsis

#### 藤本泰弘さん

株式会社東急スポーツオアシス CS推進部 プログラムサービスマネージャー

株式会社東急スポーツオアシスCS推進部 プログラムサービスマネージャー 大学校卒業後、オアシスに入社。店舗マネージャーを経て現職。現在は、グループ プログラム管理とインストラクターのサポートシステムの構築などに携わる。



#### 年の課題と展望

#### インストラクターサポート「I-Real」で 自己実現できる職場づくりを目指す

「I-Real」(Instructor + Realize からの造語)は、インストラクターのキャリアづくりをサポートするシステム。インストラクターにとって、どこで仕事をするのが、一番自分にとって成長しやすいか、働きやすいかを見極める時代に入りました。オアシスでは、「自己実現」をキーワードに、このサポートシステムを発展させていきます。オアシススタッフの一人として運営にも関わっていただきながら、仕事の幅を広げて自己実現に繋げていただきたいと思います。通常のレッスンや査定だけでなく、品質管理や養成・研修などを含む教育、プログラム開発、モデル、インストラクターミーティングの企画運営などの仕事を通じて、広くインストラクターに影響力をていただけるチームが組織できればと思っています。

#### 技術力の高いフリーインストラクターが 担当するプレコリオプログラムを 積極導入

2009年は、プレコリオプログラムをさらに拡充していきます。特にフリーインストラクターの高い指導力や技術力が活きるプログラムを強化します。2009年は4月と秋口に新プログラム投入予定で、ともにグループエクササイズの底辺を拡大するようなプログラムになります。内容的には、「アクティブ」「汗がかける」「爽快感」がキーワードになるようなプログラムです。

#### DATA -

登録インストラクター数700人 登録パーソナルトレーナー数400人 来館者に占めるグループエクササイズ利用者の割合:のべ60%% % % % 30.7 をかけると実際の人数になる。 来館者の32% 発度の人がスタジオを利用

来館者に占めるパーソナルトレーニング利用者の割合:5%弱全体のプログラムに占める業務委託者の担当割合:75%

#### プログラム構成比とトレンド

|           | 構成比   | トレンド※ |
|-----------|-------|-------|
| エアロビクス    | 17%   | ****  |
| ステップ      | 4.8%  | ***   |
| コンディショニング | 9.1%  | ***   |
| 格闘技系      | 4.9%  | ***   |
| カルチャー系    | 13%   | **    |
| ヨガ・ピラティス系 | 15.7% | **    |
| リラクセーション  | 3.5%  | ***   |
| ショートレッスン  | 10.2% | ****  |
| アクア系      | 12.6% | **    |
| スイム       | 2.7%  | ***   |
| その他       | 0.4%  |       |
| 有料プログラム   | 6.2%  | ***   |

※★★★★今後伸びる
 ★★★★ゆるやかに伸びる
 ★★現状維持
 ★★ゆるやかに収束に向かう
 ★収束に向かう

#### 1週間のスタジオメニューの作り方と、予算管理の基本を学ぼう!

「なぜエアロビクスが減ってきてるの?」「なぜレッスンフィーはなかなか上がらないの?」 「なぜプレコリオプログラムが増えてるの?」などの業界トレンドが理解できます。

日本のクラブのプログラム管理がより精緻になってきています。

トレンドを追うだけでなく、いかにクラブメンバーの方に満足いただけるプログラムを提供して、長く継続していただくか。 そこにフィットネスクラブの大きな課題があるからです。

インストラクターとして、プログラム管理の基本を学んでおくことで、将来に向けて今何をすべきなどが見えてきます。トレンドをむやみに追う のではなく、長くインストラクターとして活躍し続けるために、将来もっとフィーを上げるために、自分は今何をすればいいのかが見えてきます。 計算機を用意して、チャレンジしてみましょう!

#### 1週間のスタジオメニューのつくり方

#### ≦▮≘₽▮ まず、1週間の適正本数を計算します。

#### **▶** POINT

まず、会員数と利用率から、おおまかに適正本数を把握します。 ここで必要な数字は「会員数」「利用率」「スタジオ利用率」「1レッスンあ たり平均集客人数」「週の営業日数」です。

[解説] 全会員のうち、1日に利用する人の率、即ち利用率は平均25 ~ 30%と言われています。会員数2,000名で1日30%の人が利用するとすれば、1日の来館者数は600人。その うちスタジオを利用する人が60%とすれば、1日のスタジオ利用人数は360人。ここで、ス タジオのキャパシティなどを考慮した1レッスンあたりの適正参加人数が30名であれば、1日12本のレッスンが必要になります。そして週休1日のクラブであれば、1週間の営業日数 が6日ですので、6を掛けて1週間で72本のレッスンが必要になることが分かります。

[例題] 計算してみよう! 会員数2,000名、利用率30%、スタジオ利用率60%、1レッスンあたり適正参加人数30人、週の営業日数6日の場合の、1週間のスタジオ適正本数は?

[答] 会員数2,000名×利用率30%×スタジオ利用率60%÷1レッスンあたり適正参加人数 30名×週の営業日数6=1週間のスタジオ適正本数72本

#### Stepi

#### 次に、メンバーの利用動向を加味して、 各時間帯の必要本数を把握します。

#### **▶** POINT

次に、割り出した1週間の本数をいかにどの時間帯に配置していくかを考えます。 ここで必要な数字は「集中率」と、ジム・プールも合わせた「館内の利用率

集中率とは、1日の来館者数のうち、どの時間帯に利用がどれだけ集中しているかを見る数字です。「各時間帯ごとの入館者数または館内滞在人数÷そ の日の来館者数」で求められます。都心クラブでは、19~20時の時間帯に、 その日の来館者数の60%以上の人が集中しているケースもあります。1日の うち最も集中率の高い時間帯にグループエクササイズを適正本数提供できて いないと、スタジオが定員オーバーしたり、ジムが混雑してしまうことにな り、メンバーに不満足感を与えかねませんので注意が必要です。

[解説] 会員数2,000名、利用率30%のクラブで、例えば19~20時の集中率が40%で あれば、その時間帯にクラブには240名のメンバーが滞在していることになります。その時間帯の各エリアの利用分布が、ジム35%、スタジオ35%、プール20%、ロッカールー ム10%とすれば、その時間帯にレッスンに参加することが予想される人数は、240名×35 %で84名。そこでこの時間帯には、この人数が収容できるだけのレッスンを用意しておく 必要があることが分かります。2スタジオあれば、両方のスタジオでそれぞれ40名以上集客できるレッスンが必要ですし、大きめの1スタジオのクラブであれば、スタンディングポジションで多くの人数が収容できるレッスンを用意し、同時にフリースペースでもレッスン を提供するといった策が考えられます。

「例題] 計算してみよう! 19~20時の集中率40%の場合の、その時間帯の適正本数は? [答] 会員数2,000名×利用率30%×集中率40%×その時間帯のスタジオの分布率35% 名。19 ~ <mark>20 時には、84名の人が同時にレッ</mark>スンに参加できる環境をつくっておく とが必要。スタジオやフリースペースを活用して、同時間帯に2~3レッスンを提供するこ

#### Step3

**▶** POINT

とが必要になります。

#### 各曜日時間帯の利用者層と利用動向、 ニーズを元に、どのカテゴリーの レッスンを提供するかを決めます

午前中は主婦層や中高年層、夜は OL や若年層など、各時間帯ごとに利用者 層とニーズに違いがあります。上記で把握した適正本数を、各時間帯ごとの 顧客ニーズに合わせ<mark>て、カテゴリーを割り振っていきま</mark>す。ここでのポイン トは、集客力の高いプログラムが必要だから、またはその時間帯にニーズが <mark>高いプログラムだからといって、毎日同じカテゴリーのプ</mark>ログラムでは、そ れ以外のニーズを持ったお客様は、「やりたいものがない」とスタジオに参加 しなくなってしまいます。週単位で見て、カテゴリーに偏りがないかを確認 することも重要です。場合によっては、全体の合計時間数はそのままに、30 分~45分など短時間のレッスン本数を増やすことで、本数を増やして多様 化するニーズに応える方法もあります。将来的には時間帯ごとのメンバーの 属性だけでなく、クラブ歴、体力レベル、求める成果などにも合わせてプロ グラムを配置していくことが求められるでしょう。

#### (Step4)

#### カテゴリーごとの構成比を確認して

#### POINT

週のプログラム構成比を確認し、クラブのポジショニングや戦略(クラブコ ンセプトや、競合クラブとの差別化)などを考え、それに整合するように調 整を加えていきます。カテゴリー比率や、レベル比率など、全体の会員構成 比とプログラムの構成比が合っていることも重要です。また、同じカテゴリ でも、より集客力の高いプログラムに変更するなどの調整も加えられます。

(Attention!)

AFTゴリーの分け方や比率は、会社ごとに考え方が違います。カテゴリーは、「エアロビクス・ステップ」「ヨガ・ピラティス」「ダンス」「オリエンタル」といった種目で分けるこ とも多いですが、今後は、「脂肪燃焼・持久力向上系」、「筋力向上系」、「柔軟性向上系」など、 目的や効果で分ける方向にシフトしていくと思われます。例えば、2009年のトレンドのダ ンスエクササイズは、未経験者の興味を惹き、また定着率を高めたいというクラブの意向が 反映されたものですが、これら「エアロビクス」もしくは「ダンス」とカテゴライズするよりも、「脂肪燃焼・持久力向上系」にカテゴライズしてレベル毎の比率も含めて考えたほうが、 適切な判断ができると思います。

#### Steps

#### 1ヶ月のスタジオ予算を確認して 調整します。

#### **▶** POINT

1時間あたりの平均レッスンフィーを掛け合わせて、1ヶ月のスタジオ経費 <mark>が予算の範囲にあるか</mark>確認します。顧客ニーズからスタジオメニューを揃え ることが基本ですが、予算を超えてしまう場合には、社員スタッフやアルバ イトスタッフで提供できるレッスンに差し替えることも検討します。中でも 「筋力向上系」「格闘技系」のレッスンを中心に、プレコリオプログラムを活 用して、全体のレッスン数の約2~5割が、社員やアルバイトスタッフによ って提供されるようになってきています。

[例題] 計算してみよう! 週72本、平均フィー4,500円のクラブの1ヶ月のスタジオ予算は? [答] 1週間の適正本数72本(1時間換算)×平均1時間あたりフィー4,500円×4週間= この数字が全体予算として適切かが検討され、社員比などの戦略を考慮の上 で調整が加えられます。

(Attention!)

各クラブでは、Step1 にあるように、会員数や利用率に応じて適正本数の目処がつけられ、 1年間のスタジオ予算が決められています。新プログラムの研修や新プログラムのツール購 入費も、その際に決められます。そのため、新プログラムの提案や、自身が担当したいレッスン、フィーの交渉などは年度の予算組み時期にすることが得策です。上記の構造を理解し いかに効率良くスタジオで顧客満足を高めるサービスが提供できるかについても提案で きれば、提案や交渉が受け入れられる可能性は高まるでしょう。

#### これからは、プログラム管理が分かる インストラクターが求められる!

#### **▶** POINT

インストラクターにとって、日々のレッスンの集客や提供内容に目が行きが ちですが、クラブ全体や、業界全体さらには、フィットネス、健康といった 大きな視点から、自分の位置づけを確認することが重要です。

トレンドを追いかけても、それだけではフィーは上がりませんし、長くイン ストラクターという仕事を続けられる保証もありません。特に経営環境が厳 しさを増す中、プログラムのコスト効率はさらに厳しく管理されるようにな っていくでしょう。

働いているクラブの地域や業界における位置づけ、スタジオの位置づけ、そ して自分の位置づけを確認し、中長期的に何が求められていくのかを考える ことが重要です。お客様と最も近い場所でレッスンを提供しているインスト ラクターならではの視点で、顧客ニーズに応える提案ができれば、インスト ラクターとして、なくてはならない存在になることができるでしょう。

#### お話を聞いた方



#### 株式会社フィットネスビズ取締役COO 伊藤友紀さん

1980年生まれ。現場トレーナーからキャリアをスタートさせ、クラブマネージャー、営業本部課長、営業推進部長へ。前職では2年間でジム・スタジオ型クラブ約20店舗、ヨガスタジオ約10店舗の開業集客を一手に担当し、 - プン前に損益分岐点を越える集客ノウハウ、及びオペレーションを確



### MCES (メセス) スケジュール

|  | 研修·養成   |   | 申し込みコード                              | 講師  | 開催   | 8   | 時間  | 会場                          | 一般価格( )内部価格<br>税込             |
|--|---|---|--------------------------------------|---|--|---|---|-----------------------------|-------------------------------|
| テクニカル<br>エアロビクス<br>IDAYシリーズ  | 中・上級者プログラミング作成術(指導スキルを上げるプレゼンテーション法)  | 指導スキルを確認し、参加者の<br>モチベーションを上げながらク<br>ラス構成を見直し明日からの現<br>場に活用できます。                       | ТАЗ                                  | 盛園尚美  | 2009年3月  | 月2日(月)  | 11:00~16:00   | メガロス<br>武蔵小金井               | ¥5,250<br>(¥3,675)            |
| テクニカル<br>ステップ<br>IDAYシリーズ  | バーティカルステップの<br>展開&活用法   | 複雑なステップエクササイズ構成をシンプルに伝えるテクニック習得。縦置きで変化をつけてクラス構成をするヒントが満載です。                           | TS3                                  | 石河知可子   | 2009年3月  | 116日(月)   | 11:00~16:00   | メガロス<br>武蔵小金井               | ¥5,250<br>(¥3,675)            |
| エアロ養成<br>公開授業<br>シリーズ  | シンメトリカルテクニック基礎編(基本の考え方・スムーズな流れを身につけるスキル)  | これから指導を目指す方・指導<br>を見直したい方・なぜシンメトリ<br>カル展開が必要なのかを徹底的<br>に基礎の基礎から落とし込みま<br>す。納得出来る研修です。 | AYW                                  | 秋野典子  | 2009年2月  | 15日(日)  | 18:30~21:00   | メガロス<br>町田                  | ¥5,250<br>(¥3,675)            |
|  | 参加者を魅了する輝く<br>自分を演出するには   | 指導時のパフォーマンスを磨く<br>(動作)  | <b>C2</b>                            | 増子俊逸  | 2009年1月  | 30日(金)  | 11:00~16:00   | メガロス<br>田端                  | ¥6,300<br>(¥4,725)            |
|  | 明日から使えるお得な<br>情報満載!   | 目からウロコ! すぐできる集客増<br>のための参加者をやる気にさせ<br>るブレゼンテーションテクニック<br>徹底ドリル                        | С3                                   | 斉藤友希  | 2009年2月9日(月)   |   | 11:00~16:00   | メガロス 武蔵小金井                  | ¥5,775<br>(¥4,200)            |
| キャリア   | 自分を売り込むには!  | オリジナルイベント、ワークショップを企画し提案してみよう(レクチャー) ~自分を売り込む方法~                                       | C4                                   | 増子俊逸  | 2009年2月  | 13日(金)  | 11:00~16:00   | メガロス<br>田端                  | ¥6,300<br>(¥4,725)            |
| アップデートシリーズ   | 企画から運営までワークショップの基本  | ワークショップの作り方と進め<br>方のポイント  | <b>C5</b>                            | 増子俊逸  | 2009年2月23日(月) 1  |   | 11:00~16:00   | メガロス<br>武蔵小金井               | ¥6,300<br>(¥4,725)            |
|  | 伝える大切さ難しさを<br>克服  | ブレゼンテーションスキルを高め<br>よう! ~自分磨きの第一歩~   | C6                                   | 増子俊逸  | 2009年3月9日(月)   |   | 11:00~16:00   | メガロス<br>武蔵小金井               | ¥6,300<br>(¥4,725)            |
|  | 企画から集客までノウ<br>ハウをお伝えします   | イベントができるステップ指導<br>者のためのかんたんダブルステップコンビネーション作成&指導<br>テクニック                              | <b>C7</b>                            | 斉藤友希  | 2009年3月30日(月)  |   | 11:00~16:00   | メガロス<br>武蔵小金井               | ¥5,775<br>(¥4,200)            |
|  | メガロス田端<br>AFAAフィットネスアカデミー<br>エアロビクスインストラクター<br>短期集中養成コース<br>メガロス田端<br>第13期ダイナミックヨーガ<br>ブロフェッショナル養成コース |   | AY                                   | 新真理子<br>穐里明美<br>盛園尚美<br>後田慎吾                        |  |   | ~18:00<br><b>年3月6日~6月26日</b><br><b>曜日13:00~17:00</b>          | メガロス<br>田端                  | ¥210,000<br>(¥199,500)<br>分割可 |
|  |   |   | DY                                   | 山田多佳子<br>田中真紀<br>小坂京子<br>北村勝<br>塩谷陽向思               | 説明会 & オーディション 期間   | 2009 <sup>4</sup><br>16:30<br>2009 <sup>4</sup><br>毎週金剛 | 年1月16日(金)<br>~17:15<br>年1月30日~3月13日<br>曜日15:45~20:00<br>32時間) | メガロス<br>田端                  | ¥94,500<br>分割可                |
|  |   | アクアビクスインストラクター<br>フェッショナル短期集中トレーニング<br>コース  |                                      | 坪井啓子<br>坂口典子<br>畠山弥生<br>細井知子<br>鈴木寛子                | 説明会期間  | 18:30<br>2009   | 年2月1日(日)<br>0~21:00<br>年2月8日~3月29日                            | メガロス<br>田端                  | ¥89,250<br>(¥78,750)<br>分割可   |
| メガロス<br>アカデミー  | フィットネスラテン<br>2DAYSトレーニングコ   | <b>−</b> ス  | L1                                   | 石塚由美  | 2009年 3月2  | 2日(月)   | 曜日17:00~21:00<br>14:30~17:30                                  | メガロス 武蔵小金井                  | ¥21,000<br>(¥15,750)          |
| 関東   | フィットネスサルサ<br>2DAYSトレーニングコース   |   | L2                                   | 秋野典子  | 2009年 3月2<br>・30日(月) 全                                     |   | 14:30~17:30   | メガロス武蔵小金井                   | ¥21,000<br>(¥15,750)          |
|  | フィットネスラテンサル・<br>4DAYSトレーニングコ  | ィットネスラテンサルサ<br>DAYSトレーニングコース  |                                      |   | 2009年 3月2日(月)<br>・9日(月)・23日(月)<br>・30日(月) 全4回 14:30~17:30  |   | メガロス 武蔵小金井  | ¥39,900<br>(¥31,500)        |                               |
|  | ステップ養成ファンダメ<br>3DAYSコース   |   | S1                                   | - 石河知可子   | 2009年 3月2日(月)<br>・9日(月)・23日(月)<br>全3回                      |   | 17:30~20:30   | メガロス<br>武蔵小金井               | ¥26,250<br>(¥21,000)          |
| ステップ養成スーパーテクニック<br>3DAYSコース<br>中級~中上級指導を徹底攻略                             |   |   | <b>\$2</b>                           |   | 2009年 3月30日(月)<br>・4月6日(月)・13日(月)<br>全3回<br>2009年 3月30日(月) |   | 13:30~16:30   | メガロス 武蔵小金井                  | ¥29,400<br>(¥26,250)          |
|  | ベネフィットピラティストレーニングコース  |   | Р                                    | 浅見由紀子<br>RIKA                                       | 2009年3月<br>・4月6日(月)・<br>・20日(月)・27<br>・5月18日(月)            | 13日(月)<br>7日(月)   | 12:00~17:00   | メガロス 武蔵小金井                  | ¥94,500                       |
| メガロス<br>アカデミー<br>  浜松(東海) アクアビクスインストラクター<br>フロフェッショナル短期集中トレーニング<br>養成コース |   | QYH   | 坪井啓子<br>坂口典子<br>畠山弥生<br>細井知子<br>鈴木寛子 | 説明会 2009年1月25日(日)<br>18:30~21:00<br>2009年2月1日~3月22日 |  | 0~21:00<br>〒2月1日~3月22日                                  | メガロス<br><b>ガーデン浜松</b>   | ¥89,250<br>(¥78,750)<br>分割可 |                               |
| 浜松   |   |   | 鈴木寛子<br>石塚由美                         | 期間  |  | 曜日17:00~21:00   |   | 閉催日の10日前次です                 |                               |





インストラクターの方々が一生続けるための、安心感。 インストラクターの方々を大切に考える、誠実さ。 大好きな仕事を続けることで培われていく、キャリア。 「メガロス」で働くことでの、ステイタス。



メガロスはこれらをもっと身近に、具体的な形としてご提供したいと考えています。

#### ■■何かに感じて動き出そう■■

私達が 輝くインストラクターの キャリアサポートをいたします。

#### 後田慎吾

- ·株式会社メガロス営業本部 運営推進部プログラム運営
- AFAAコンサルタント

#### 坪井啓子

- ・明治乳業(株) アドバイザリースタッフ

#### 山田多佳子

- ・メガロスアカデミー ダイナミックヨーガ講師

#### **RIKA**

#### 石河知可子

·TSSメガロステクニカルサポーl スタッフ ・ビューティーウォーク 教育スペシャリスト

#### 秋野典子

#### <u> 穐里明美</u>

#### 小坂京子

- メガロスアカデミー ダイナミックヨーガ講師

#### 鈴木寛子

- ・メガロステクニカルサポート スタッフ
- ·ATRI認定インストラクター

#### 坂口典子

- ·ACSMヘルスフィットネス

#### 浅見由紀子

YA PILATES&FITNESS 代表

#### 盛園尚美

#### 石塚由美

#### 北村勝

- ・日本フィットネス協会ADI認定 インストラクター

#### 田中真紀

- ダイナミックヨーガ講師

#### 塩谷陽向思

- メガロスアカデミー ダイナミックヨーガサブ講師

#### 斉藤友希

#### 新真理子

#### 細井知子

#### 畠山弥生

#### 増子俊逸

·明治乳業(株)VAAM契約

実技指導、プログラム作成、フィットネス指導者としての基礎知識、社会人、そしてプロとしてのマナー、セン スアップテクニックなど幅広い分野と、各自の個性を大切にしたカリキュラム編成をし、中高年指導、初心者 への対応などのレクチャー方法も豊富にご用意しております。また、ADI認定、AFAA認定、資格取得を踏ま えた充実した養成内容をご提供いたします。



お申し込み・お問い合わせ ※インターネットからもお申し込みいただけます。

メセスインフォメーション TEL.042-380-9100 10:00~18:00 〒184-0003 東京都小金井市緑町5-3-24 メガロス武蔵小金井 info-mces@megalos.co.jp アカデミー事務局内



何かに 感じて

資料請求・コース紹介など情報満載! 詳しくはwebへ今すぐアクセス!

www.megalos.co.jp



#### Opening the 将来を語ろう

NEXT DOOR

『健康寿命』を長く出来るような自分も含め周りの皆さんの

活動をしていきたいと思っています

Vol.6 GUEST

#### Vol.6 GUEST

フィットネスインストラクター伊藤 では、まどか。3歳から初めたというクラシックバレエ歴は20年以上。並行して水ックバレエ歴は20年以上。並行して水ックバレエ歴は20年以上。並行して水ックバレエ歴は20年以上。並行して水まどか。3歳から初めたというクラシーでの学生時代は将来体育教師になりたいというクラー伊藤

どの活躍ぶり。世の中本当に分からな のオーディションから何年経ったのだ 合わせたときの挨拶もあっさりと、決 時を思い出した…。 いと、今この原稿を書き始めながら当 一人であり、本やDVDを出版するほ最も信頼のおけるインストラクターの ろう…。そんな、まどかが今では私が して印象に残るものではなかった。あ 具合にさほど関心も無く、初めて顔を た私は、「伊藤まどか?誰??」という と言われ、彼女の事を全く知らなかっ は確か戸田公園店。その日、スタッフ 受講者として参加した時だった。場所 トラクターオーディションに彼女が一 イットネスクラブでのスタジオインス から、「伊藤まどかさんが受講します」 伊藤まどかを初めて知ったのは、

#### 伊藤まどかさん

NIKE契約アスリート 大塚フィットネスプロスタッフ ラディカルフィットネスジャパンマスタートレーナー チームサブチーフ

有限会社スポーツゲイトフィットネスディヴィジョン

伊藤まどかオフィシャルプログ《HAPPY FLOW》 http://ma29.exblog.jp/

文◎丸山 寛 写真◎長塚 健

が、ここで急激な方向転換をすること 師になるものだと思っていただろう 皆、まどかは体育大に進学して体育教 おそらく、ここまでは両親も友人も

ないくらい忙しい日々を過ごす事にな 調理科に配属され、家業を手伝う暇も 業後、ワシントンホテルに就職、洋食 手伝いができればと調理師の専門学校 考えていませんでしたが、高校まで好 それまでは、体育教師になることしか ててくれたのは、大らかな性格の父親 への進学を決めました。ですが…、卒 への恩返しという思いもあり、 きな事を思う存分やらせてくれた両親 ってしまったんです (笑)」 「実家が製菓業を営んでいるんです。 そんなまどかを自由にのびのびと育 家業の

と、まどか曰く「天然」な母親である。 たというご両親であるが、このご両親、 まどかのやることは全て応援してくれ

> 代は今でもテレビや映画で活躍してい 持っている人でしたね。生き方はかな ッドである。ちなみに弟も舞台俳優の はとんでもない血統書つきのサラブレ ル。これまた大手デパートのイメージ る有名な俳優さん達との共演もしてい り影響されたと思います」 モデルをしていたというから、まどか たという。そして、お母さんは元モデ 「父も母も、自分の考えをしっかりと ワシントンホテルでは3年半ほどシ かなりのイケメンである。

再度体を動かすことに目覚め、フィッ ェフとして働いていたというが、なぜ 始めたのだろうか。 トネスインストラクターという仕事を

うと悩み苦しみ、その時、 事、家事をしてくれていた母が突然倒 間危篤状態で生死を彷徨った事があっ 症を引き起こして倒れてしまい、数日 直接携われる仕事をしたいと思ったん たんです。つい数時間前まで元気に仕 「実は、母が糖尿病と高血圧症の合併 本当の健康ってなんだろ 人の健康に

たのではないだろうか。 も分からなかった、母に対する償いの 責されたと言う。身内の健康状態さえ 気持ちもこの仕事を始める原因になっ 付いてあげなかったんだ」と、強く叱 ゙なぜこんなになるまで家族は誰も気 まどかは母親が倒れた時、主治医に

どかの想いが伝わったのだろう。 的な生活を送っているというから、ま その後、フィットネスインストラク そのお母さんは今では回復し、

てデビューして数年で、 ターとして、順調にキャリアを積んで いくことになるが、当初は戸惑いもあ 「エアロビクスインストラクターとし 有難い事に

> に務まるのだろうか?という自問自答 色々なお仕事をさせて頂いたのですが、 を繰り返す日々でした」 まだまだ経験も実績もない自分に本当

る。なんとお父さんは元俳優。現役時 ただならぬプロフィールの持ち主であ

から認められており、 み上げてきている。もちろん、インス のレギュラー出演、某大手サプリメン を積み重ねてきている。テレビ番組で だ経験を活かし、素晴らしいキャリア キャリアにとって非常に重要になって てイベントクラスを担当することが、 ター経験のない私がチャンピオンとし ビックチャンピオン=素晴らしいイン てもらった。当時業界内では、エアロ 車的に所属スタジオからデビューさせ 全国各地から舞い込み、急遽見切り発 のだが、その直後からイベント依頼が NIKE契約アスリート、 いる。まどかも同じように当時苦しん どれだけのお客様を落胆させたことか 築されており、その中でインストラク ストラクター〟という図式が完全に構 に、エアロビックの競技会で優勝した ターとして活動する前の養成コース中 る。まだ、エアロビクスインストラク トラクターとしてのスキルも業界内外 して出演するなど、華々しい経歴を積 ト会社のCMや多数の雑誌でモデルと まどかのこの状況、私にも経験があ あの時の経験が私のフィットネス 今、考えても恐ろしくなる。しか その結果、 大塚製薬フ

> ナーチームサブチーフなど、企業との フィットネスジャパンマスタートレー ィットネスプロスタッフ、ラディカル とってなくてはならない存在になって 関わりも多くなり、それぞれの企業に

いる。

そしてたくさんの引き出しを作ること もらい、その中でたくさんの事を学び、 で研修事業をやらせて頂くチャンスを 事業については、数年前から全国各地 感じていた、インストラクターの教育 くさんの事を学ばせて頂いています。 ができました」 特に自分自身がウィークポイントだと 「企業さんとのお仕事では、本当にた

は言う』凛とした姿勢、『引くべき時は まどかは基本的には謙虚な人間だが、 ショナルな熱いマインドを持っている 何より、仕事人、として、プロフェッ ど、その全てが第一線にある。そして ダンス系、ヨガ、格闘技系、アクアな ことがない。エアロビクスはもちろん、 カバーできるインストラクターを見た かほど多くのジャンルを高いレベルで ているのではないだろうか。私はまど トラクターであれば、皆一様に分かっ た事を思い出したが、ウィークポンイ トだと感じているのは本人だけである いざそれが仕事となると、『言うべき時 以前にも同様の悩みを私に言ってい まどかの研修を受けたインス

命』を長く出来るような活動をしてい 動目標にしていることがあるという。 持っている。そんなまどかが今後の活 引く』という状況判断の適切さを併せ きたいと思っています。日本は世界一 「自分も含め周りの皆さんの『健康寿

の課題でもあり、自分に対する期待で そのために何が出来るか?それは今後 ^健康長寿,。本当にいい言葉である。 まどかを

てくれる『健康長寿国日本』を目指し、

ても元気にフィットネスクラブに通っ

の長寿国ではありますが、80歳を超え

まで以上に期待したいと思う! 私もまどかの夢に乗っかり、 応援し、そしてまどかの生き方に、今



#### INTERVIEWER 丸山 寛



有限会社スポーツゲイト代表取締役社長 有限会社スポーツゲイトホームペーシ URL: http://www.sportsgate.co.jp 個人BLOG: http://sportsgate.blog81.fc2.com/

# 取材

まどか。話をしてい ても、冗談で周りを ルが大好きで、そし て、仕事が大好きな 人が大好きで、ビー

な気がしてならない。これからも今 躍はまだまだ始まったばかりのよう と頭の回転スピードには、いつもつ までのように、まどかオリジナルの いていくのがやっとだが、彼女の活 なまどかのボキャブラリーの多彩さ な仕事の話に変わってしまう。そん しい。まどか、がんばってね! レールを世界各地に敷いていって欲 爆笑させたかと思うと、突然マジメ リードチェンジムーヴとベースコンビネーション作成について

今回もまだまだベースコンビネーション作り について解説していきます。

前回同様「ある一定レベルのクラスになる と運動としての効果や達成感、またエアロビ クスを長く続けていただくために、シンメトリ - (左右対称つまり左右の筋バランスが良い) のコリオの展開が必要になってきます」。

左右対称のクラス作りにはリードチェンジ ムーヴ(以下LCMと記載)と呼ばれる右足 から始めていた動作を左足へ変えるための動 作が必要となります。

足が変わる動作と変わらない動作の組み合 わせで、音楽フレーズ32カウントに合わせて ベースコンビネーションを作っていきます。

まず、分かりやすく、自然に足を変えられる 動作とはどの様なものでしょう。

私達の2本の足の体重の乗せ方、動き方で エアロビクスで使うステップを以下の4つに分 類しました。

#### マーチ系

左右交互に動かします。マーチ系に何か イレギュラーを入れない限り、LCMとはな りません。また歩く動作から発展したものに は筋バランスが悪い動作が多いのです。例 えばマンボステップで考えるとイレギュラー を入れない限りずっと同じ足での踏み込みに なりますよね。

#### | ステップタッチ系 |

基本的には左右に重心が移動します。身 体の流れを作りやすい動作です。

基本的には重心が中央にあり、足を出し ては中央へまた戻る動作です。

#### その他(ジャンプ系)

上記5カウントのステップ左右

ジョギング

ペンジュラム※

ロッキグホース※

10

2

2

縦への重心移動が大きく両足で着地します。 ハイインパクトになればなる程重心は縦方向と

なるので系列をまたぐ場合が出てきます。

それぞれのステップが何カウントで出来てい るのか表にてご確認下さい。

ステップタッチ系、ディック系は左右で何カ ウント使うのか。()内には片側で何カウント 使うかを記してあります。

この()がポイントです! ステップタッチ系、 ディック系は左右行うとLCMにはならず、片 側だけ行うとLCMとなります。左右+片側 +マーチ2c つまりステップタッチ3回でも LCMとなります。グレープバイン3回、シャッ セ3回でもLCMとなります。 つまり別の言い 方をすると、ステップタッチ系、ディック系を 奇数回行うとLCMとなるのです。

グレープバインや前後ウォークを分解すると 実はマーチ2カウントとステップタッチなのです。

#### ★ポイント★

シャッセは2カウントに足踏みを3回入れ てイレギュラーを作り出し結果LCMとなって います。では1カウントに足踏みを2回入れ てみましょう。これもLCMとなります。

#### 【☆やってみよう その1】

#### 例題1

8カウント数を数え1、2のところで3つ 足踏み、残り6カウントはマーチ。これを2、 3で3つ足踏み。3、4で3つ足踏み…とず らしてみましょう。

1カウントのところに2つ足踏み。これを 2。3。・・・・とずらしてみましょう。

次に歩いているところを表のマーチ系のス テップに変えてみたり、移動してみてくださ い。16カウントで行うと更に様々な組み合 わせが出来ます。(ステップタッチ系やディッ ク系も盛り込んでみてください)

また、片側だけを繰り返し行う事が可能 なステップは片側だけを何回繰り返しても LCMとなります。2リピーターニアップや4 リピーターなどはとても良く使われますよね。 【☆やってみよう その2】

上記シャッセと同様に様々なカウントでリ フトをいれてみましょう。また、リピーターで も行ってみてください。残りのカウントに、表 を参考に様々なステップを入れてみて下さい。

#### 分かりやすいLCMとは?

誰もが戸惑うことなくスムースにリード足を 変えられることが重要です。

ディック系、ジャンプ系は両足に重く体重 を乗せる瞬間があるため、次はどちらの足? と明確な指示が必要となります。多様しすぎ ると混乱を招きますのでひと工夫が必要です。 アームを上手に使い(例えばジャンピングジャ ックに左手を付け、手の付いている方から~ 次は踏み込みます…など)

ただし、そこで苦労をするのなら体重が明ら かにどちらの足に乗り、次には自然と出る足が 決まってくるLCMを選択した方が良いでしょう。

#### ベース作り

誰もがすぐ反応出きる動きを選択し、そこ から徐々に変化を加えていってください。

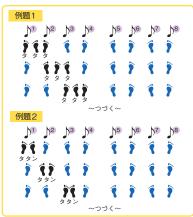
シャッセマンボを3回(LCM) +ステップ タッチ2回。もうこれで16カウントのシン メトリーベースコンビネーションが出来ます。 シャッセマンボのシャッセ部分を表に従いス テップタッチ系の他の動作へと変えていくと 様々なオリジナルなコリオが出来ます。

LCMのバリエーションを増やし、前回ま でのインサートテクニックを使い、楽しいコ リオを作ってくださいね。(次回はインサート テクニック以外の展開方法もクリアにしてい きましょう)

#### **CASE STUDY**

| マーチ系           | カウント | ステップタッチ系       | カウント  | ディック系          | カウント        |
|----------------|------|----------------|-------|----------------|-------------|
| マーチ            | 2    | ステップタッチ        | 4(2)  | ヒールタッチ         | 4(2)        |
| 1ストンプ          | 2    | レッグカール         | 4(2)  | トゥータッチ         | 4(2)        |
| 1ストンプトラベリング    | 3    | ニーアップ(奇数カウントで) | 4(2)  | ランジ            | 4(2)        |
| オープンフロントマンボー   | 3    | ランジアップ         | 4(2)  | ニーアップ(奇数カウントで) | 4(2)        |
| オープンビハインドマンボー  | 3    | ステップニーマーチ      | 8(4)  | ニーアップフロントクロス※  | 8(4)        |
| 2ストンプ          | 4    | グレープバイン        | 8(4)  | キック            | 4(2)        |
| マンボー           | 4    | シャッセ※          | 4(2)  | ランニングマン※       | 4(2)        |
| Vステップ          | 4    | ホップ            | 4(2)  | ニーアップバッククロス※   | 8(4)        |
| Aステップ          | 4    | ポニーステップ        | 4(2)  | その他(ジャンプ系)     | カウント        |
| ボックス           | 4    | シャッセーマンボ       | 8(4)  | ジャンピングジャック     | 2           |
| 2ストンプトラベリング    | 5    | ヒールジャック        | 4(2)  | シェイク           | 2           |
| オープンフロント2ストンプ  | 5    | ケンケン           | 4(2)  | シザース           | 2           |
| オープンビハインド2ストンプ | 5    | アクロス           | 8(4)  | フライ            | 2           |
| 上記3カウントのステップ左右 | 6    | ギャロップ          | 8(4)  | フライクロス         | 4           |
| 3ストンプ          | 6    |                |       | ツイスト(左右)       | 4           |
| ウォーキング         | 8(4) |                | × 7 - | テップタッチ系とディック   | <b>でがちる</b> |

※ステップタッチ系とディック系がある

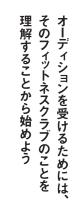




宇津城久仁子さん JAFA / ADD エグザミナー ACSM/HFS (株)ゼクシススポーツスタジオディ レクター、A.E.C.エアロビクスインストラクター養成コース主任講師 Aero☆Stars DVD発売予定 ットネスジャ **☎**03-3770-8681

ます。 ることが若干難しくなってきたように感じ は決して安泰とはいえない状況になってき ました。 ためには、 新しい年を迎え、私たちを取り巻く環境 既存契約のインストラクターの業務数 そのために、 オーディション開催数も減少傾向 目に見えた費用対効果が求めら 安定的なお仕事を確保す 企業に採用してもらう

上で、 ことをよく理解し納得したうえで、 ニュアルによって品質管理されており、 も違っている場合が多々あると思います。 クラブでは、 ィションに望んでくだい。 少窮屈な感じがするかもしれません。 行動や指導が、 ご自身が主催するサークル活動では当然の サークル活動や地域活動とフィットネス 圧倒的な集客力が求められることも 高いマニュアル理解力、 お客様の感じ方や求めるもの フィットネスクラブではマ 温かい雰囲気 オーデ その その 多 関心をもつことから始めてみませんか。



ション当日は緊張するでしょう。 の少ないレッスンをしていると、 ごとく高くなってきています。 お客様が審査員のオーディションだと思っ はじめて気づくのです、 の標的になることもあります。 名でありながら内容に違いがあった場合や て臨むべきだったと。 良かれと思ったリップサービスがクレーム お客様のサービスに対する要求は当然の 日々のレッスンも 日々緊張感 同じクラス オーディ そこで、



#### Profile

事実です

#### 後田慎吾

Shingo Atoda

株式会社メガロス 運営推進部 プログラム運営推進課 課長 福岡県生まれ。39歳まで調理師として働きながら30歳でインストラクタ ・に。47歳で正社員となりインスト ラクターのサポート業務に就いている。





いえば、四十余年掃除をやり続ける凡事徹底の達 人です。

されたスタジオ環境などを提供してくれる

フィットネスクラブは最新の情報や整備

メリット

オーディション

を受けるためには、まずはその企業に興味

い人をこう唱えます。

「成果を上げられる人をA、上げられない人をB とする。Bは怠けて遊んでいるのかというと決し てそうではなく、AよりBの方が一生懸命、長い 時間休まないで働いていることが多いのに、結果 を見ると成果に繋がらないことがわりあい多い」 何故か……?

「Bは、やることなすこと無駄が多いのだ」

(無駄が多いとは、自分の手元にある商品価値や 寿命がわからない状態のことを指します)

無駄を無くし、成果を上げる1つの方法は「微 きな違いになっていくのでしょう。 差をいつも追求し続け、気付く人になること」だ と言います。

例えば、Aという商品を売っていたれど、Bと いう商品に変えるとしましょう。

\*AよりBの商品の方が良い、と2つの差が大き ければ、誰でもBに変えるのですが、ほんのわず かしか変わらない、成果が良くなるかわからない ならば、今までと同じの方が楽ですから変えよう としません。しかし、達人は1 mmでも2 mmで もBが良いと思ったら変えてしまうそうです。

実はこの微差に気付くことこそが、長い歳月で

イエローハットの社長だった鍵山秀三郎さんと物凄く大きな差(成果)に繋がっていくことだと いうのです。

私たち指導者もスキルや知識を学んだとします。 その達人が、成果を上げられる人と上げられな「新しく学んだことと自分の経験の差がさほどなけ れば、「もう知っていること」と高をくくりがち。

> また、どんなに小さい差であっても、今までや ってきた経験と違うものを取り込もうとすると抵 抗があり、ついつい取り組みたくなくなるものです。 しかし成果を上げる指導者は、微差を見つけ出 し、現在の商品価値(自分のスキル・知識)と学 んだスキルや知識の価値を見つめ、学んだものが 1 mmでも良いと思ったら、差を素直に受け入れ、 コツコツ実践し積み重ねていきます。

この気付きの積み重ねが絶対差となり、後に大

わたしも、大きな差には気付くけど、微差に気 付かず見落としている可能性があるので、いつも 微差を追求し続け、気付く人になり、成果を上げ ることができる指導者でありたいです。先達の教 えに感謝。

#### Plofile

坂田純子 Junko Sakata アイレクススポーツクラブアドバ KTVフレスコディレクタ 広告関係の仕事から10年前に転身 中京・関西圏を中心に活動中。

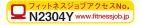
http://mimi320.weblogs.ip/





微差に気付く指導者は 成果を上げる

鍵山秀三郎 凡事徹底 「凡事徹底」 鍵山秀三郎 著 発行所:致知出版社



#### Special Interview YAMUNA JAPANエグゼクティスオフィサーに訊く

yamuna. で

カラダに スペースを <

#### 2009年もYAMUNAは 「Body Sustainability」を追求

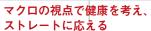
#### ボディサステナビリティ

YAMUNAが一貫して提唱しているコンセプト は「ボディサステナビリティ」です。

「サステナビリテ∤ (Sustainability)」とは、よ く経済や社会に関する用語として使われる言葉で すが、「持続可能性」を意味します。YAMUNAが 追求するのは、健康のサステナビリティ。つまり、 健康な状態の持続可能性を高めることです。

YAMUNAが考える健康は、「いい感じ」という 感覚。精神的にも肉体的にも気持ちよくいられる ことです。日々エネルギーに満ちて、「楽しい」と か「幸せ」を感じながら、痛みや制限がなく、気 持ちよく日々が過ごせることです。

YAMUNA はその状態を持続させる健康法とし て、今年は一般の方々に啓発を進めていきます。 日々健康でいるためには、日々の生活に簡単に取 り入れられる健康法が必要だからです。



インストラクターやトレーナーの方々は生活者 の方々の運動の継続をサポートすることが役割だ と考えがちですが、人はなぜ運動をするのかとい えば、健康を維持して、元気に生活をしたいから。 その究極の目的を考えれば、インストラクター・ トレーナーとして生活者に伝えるべきことは、運 動だけではありません。よりマクロな視点で健康 を考え、健康の持続可能性を高めるうえで何が必 要か、その感覚を研ぎ澄ます必要があります。そ して、できる限りストレートに、シンプルにそれ を伝えられることが、インストラクター・トレー ナーにも求められてきています。単にフィットネ スやエクササイズを続けることだけを考えるので はなく、健康づくりという広い視点から、自分た ちの役割を捉えることが求められているのです。

#### 誰にでもできる。続けられる健康法

YAMUNA は人々の日々の健康づくりへの要望 にストレートに応えることができるセルフヘルプ (自助) セラピーです。2009年はさらに積極的に 生活者の方々に近づく取り組みを進めていきます。 また、様々なアクティビティに応用できるよう、 ライフスタイルの提案も行ってまいります。





新プログラムでもある。Yamuna Facework(フ ェイスワーク)のワークショップ/認定トレーニ ングの実施、またYFFの日本語DVDも4月にリ リースされます。また、YBR「Save for (~を助 ける)」シリーズ。「Save for Back (腰)」「Save for Neck(首)」などの様々な部位別のDVDプログ ラムや、「YBRオフィス(職場)」「YBRライフ(家 庭)」、「YBRアスレチックパフォーマンス(競技力 向上)」など目的別、シーン別のDVDプログラム なども充実されていくことでしょう。

誰にでもできる。続けられる。2009年の YAMUNA は一つの健康法として広く生活者の 方々のお役に立てることを目指します。

#### 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2月20日~2月22日 3月6日~3月8日

岡山県岡山市 愛知県名古屋市 3月20日~3月22日 東京都渋谷区

#### 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

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

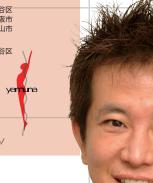
お問い合わせ・お申し込み

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

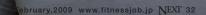
Tel 03-5468-3474 Fax.03-5468-3475

http://www.yamunabodyrolling.jp/





ムーブメントセラピスト。Yamuna Body Logic認定プラクティショナー、Yamuna Body Rolling(YBR)認定レベル2ティーチャートレーナー、Yamuna Foot fitness (YFF) 認定レベル1ティーチャートレーナー、ACSM/HFS. ハンズアンドフィー ト (株) / グッドスタンディング (株) 代表取締役。エアロビクスインストラクタ からキャリアをスタートし、その後ピラティス指導者、ムーブメントセラピストとな り、各種プロスポーツ選手のコンディショニング・コーチ、パーソナルトレーナーと しても活躍している。政財界人、芸能人のクライアントも多数。



クライアントの成果を出すための

#### Profile 望月美佐緒

S

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11回: 「ビジョンを再確認するためのカウンセリング」 コーチング

今回は、いつもセッションを受講して下 前向きに行動が出来なくなってきた時に行う カウンセリングの方法について考えていきた いと思います。

#### 何故モチベーションが 低くなっているのでしょうか?

クライアントのモチベーションが低くなっ ている要因として、一番に考えられるのは今、 行っているトレーニングの意味が見えなくな っている事です。そのような時は、むやみに 励ましたり、「一度決めた事はやり通さなき ゃ」等と叱咤激励しても、なかなか前向きな 気持ちにはなれません。

そのような時は、まずはビジョンの再確

認をする事が大切です。ビジョンとは、日標 たか? | さっているお客様のモチベーションが下がり、の先にあるものです。「こうなりたい!」「~ したい!」というクライアントの内面の価値 なるかな?」 に基づく実現したい姿といえます。目標の先 にある、ビジョンを再確認する事が出来れば、 クライアントは、モチベーションを高く維持 する事が出来るはずです。また、目標を達成 した時のイメージを膨らませる事が出来れば、 それもモチベーションアップに繋がります。

以下に、例を記載しておきますが、皆さ んもクライアントがビジョンを思い出したり、 目標達成時のイメージが湧くような質問を是 非色々と考えてみましょう。

#### ビジョンを再確認するための質問

「このプログラムに取り組んだ目的は何でし

「その目標を達成したら、何が出来るように

「その目標を達成した時に、最初に何をした くなると思う?」

#### 目標を達成した時のイメージを 膨らませるための質問

「その目標を達成した時には、どんな気持ち になると思う?

「目標を達成した時に、あなたのそばにいる 人はどんな表情をしているかな?」

「目標を達成した時に、あなたはどんな空気 に包まれていると思いま

すか?」

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

#### の万岸司 知る×分かる×できる×続ける=?

#### 回 あなたは、求められる人材?活躍する人材?

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

前号では、求められる人材についてお 伝えいたしましたが、今月は、活躍する 人材についてお伝え致します。復習も兼 ねて2つの人材の意味を言いますと、前 者は、企業・社会が「労働」として欲す る人材、後者は、企業や社会で「指導力」 を発揮していく人材の事です。従って皆 さんが"職を失いたくない"という事を 基準に考えているようであれば、前者を 目指せばよいでしょう。インストラクタ ー・トレーナーを"やり甲斐をもって一

生続けたい"と思ってい る方は、後者を目指すべ きです。そして、活躍す る人材を目指すためには とても重要な事がありま

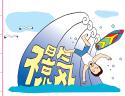
す。それは、今の仕事で得た知識を智恵 にするという事です。

"知識を智恵にする"とは、仕事で得 た知識や体験などを"置き換える"とい う事です。日常生活の中で物事をどれだ け置き換えて考えられるかという意識を 持つ事によって、知識が智恵に変化をし ていくのです。

余談ですが、私が、地方の無名インス トラクターとして現役中に起業し、事業 を起こせたのはこの置き換える事ができ たからです。最初は、私も求められる人 材を目指しましたが、途中から活躍する 人材を目指す事ができたのです。

皆さんの多くは、企業から"求められ る人材"に対して応えようと努力をして います。しかし、その努力は、時によっ





て企業の都合で報われなかったりもしま す。それを仕方がないと思うのか、残念 だと思うのかは人それぞれです。

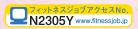
今後フィットネス業界も不景気の波に 呑み込まれていきます。その中でフリー ランス (個人事業主) としてどのような 人材になっていくのかは、あなたの"置 き換える力"次第です!

#### 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 "独自路線でい 開中。あくまで"独 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



#### JAFA INFORMATION

—— info 1 **JAFA FORUM** 2009 in TOKAI

#### 東海フォーラム 開催迫る!

受付終了1/30(金) クラスの空き状況などはJAFAへ電話してご確認ください。 パンフレットはJAFAのホームページからダウンロードできます。

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ボジウムや、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 2 **JAFA FORUM** 2009 in KANSAI

#### ロブ・グリックが関西にやってきます!

JAFA会員先行予約2/3-4(火水) 一般予約2/5(木)

※受付時間10:00~16:30 (土日祝祭日は休み) TEL: 0120-987-939 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

#### —— info 3 **JAFA NEW TEXT** 第2改訂版/機能解剖学

#### JAFAの新刊『第2改訂版 新・図解 機能解剖学』

運動指導者必携のテキストとして好評を博している『新・図解 機能解剖学』 の第2改訂版を上梓しました。本書の特徴は、日本整形外科学会の表記に準拠 して可動名称(運動方向)を簡略化していること。ただし、従来表記のほうが わかりやすかったり、現在も臨床や指導現場で使われている用語もあるので、 従来表記をカッコ書きにして残しています。また、巻末に日本整形外科学会の 基準による関節可動域表示を掲載していて、理解がはかどります。



◆第2改訂版の表記例 足関節/伸展(背屈)、屈曲(底屈)

肩関節/伸展(後方举上)、屈曲(前方举上)、外転(側方举上)

◆著者:小出清一(東京女子体育大学名誉教授、日本体育協会公認スポーツドクター)

◆体裁: A 4判、106ページ、2色刷り

◆定価: 2,625円(税込) JAFA会員: 2,100円(税込) ※発送手数料600円

#### 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。



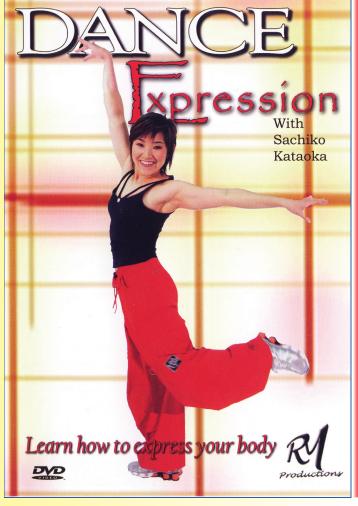
#### (社) 日本フィットネス協会/JAFA

〒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

# DANCE

# xpression

# The Dance Aerobics DVD



With Sachiko Kataoka



ベーシックなステップ、 シンプルな動きがベースに なっています



腕の使い方で遊びます。 曲線的な腕の使い方+ ターンで面白い動きに変化!



ダイナミックな動きと小刻みに リズムをとる動きの組み合わせ。 動きの緩急を感じてみてください



ラストには本編<mark>でのルーティンを</mark> 活用したパフォーマンス用 コリオグラフィーを収録

このクラスはダンスを楽しみながら行うエアロビックエクササイズです。ベーシックなステップコンビネーション、アームスの動きに少しずつ体幹部の動きをプラスして変化を加えます。 直線的・平面的な動きから、ダンス的な動きへの変化が分かりやすく、 身体での表現のスキルアップトレーニングとしても最適です。 今回はエアロビクス世界チャンピオン、オルガ・カルドーソー(ブラジル)、 人気インストラクター、ヴィッキー・ノーマン(アメリカ)と一緒におおくりします。よりカッコよく!より心地よく!あなたのスタイルでお楽しみください。 ボーナストラックのコリオグラフィーも Check it out!(解説文より)

D1791

DVDのみ ¥2,940(税込) 約56分 RM Productions社 プログラム内容:Warm-Up・Part1・Part2・Performance ●出演: 片岡幸子・オルガ カルドーソー(ブラジル) ヴィッキー ノーマン(アメリカ) 2009年1月26日発売予定 おとやからネット先行販売!

マーク オリノベー 最近 D V D 2月中旬 発売決定! 待望のダンスエアロDVD 2タイトル発表!

エクササイズ用 CD·DVD専門 株式会社 おとやトレーディング





STOTT PII ATFS(R) 創設者の Moira Merrithew 直屋の Program Director として、全世界の STOTT PILATES(R) のプログラムを統括し、全認定試験の最終判定を行う。 STOTT PILATES(R) の公認 DVD および教材の開発者。 世界 12 カ国以上でプレゼンターおよび指導者として 講演を行っている。また全世界のインストラクター・ トレーナーを統括し、世界中のインストラクター・ トレーナーより、直接報告を受け、指揮をしている。 同氏は、ヘルス&フィットネス界のあらゆる媒体や 記事で紹介され、世界中で活躍している。 Can-Fit Pro の Personal Trainer Specialist および ACE の Personal Trainer 資格も保持している。

Stefania Della Pia ステファニア デラッピア



#### Wataru Kamiizumi ワタル カミイズミ

STOTT PILATES(R) 公認インストラクタートレーナー 柔道整復師・シンメトリーセラピスト B3(R) スタジオピラティステクニカルディレクター 神戸女学院 非常勤講師 宝塚音楽学校 非常勤講師

STOTT PILATES(R) 公認インストラクタートレーナー 理学療法士 B3(R) スタジオピラティスインストラクタートレーナー 宝塚音楽学校 非常勤講師

Keiko Idetsu ケイコイデツ



10:00~12:00

#### Pilates on the Green Matwork Level 1

ピラティス オン グリーン レベル 1

米国プロツアー選手のトップコーチとのコラボ レーションに よって開発されたゴルファーのた めのマットワークプログラム。コアからの身体 意識を高め、フォームを含めたパフォーマンス 向上を目指します。

3/21(土)

3/20

(祝金)

#### Jumpboard Interval Training Level 2

ジャンプボード インターバル トレーニング レベル 2

上、下肢の強化と柔軟性を高める動きのコンビ ネーション。このカーディオ・ストレングスの クラスは、心拍数を高め、コアの安定性と全身 の筋力強化を可能にします。

3 / 22 (日)

#### Pilates on the Green Matwork Level 2

ピラティス オン グリーン レベル 2

ゴルフのスイングに必要な集中力、強さ、柔軟性、 バランス感覚。これら全てをいかに研ぎ澄ます 事が出来るかをお伝えします。またクラブヘッ ド・スピードアップのための物理的要素にも焦 点をあてます。

13:00~15:00

#### Prenatal Pilates with Stability Ball & Flexband

プレナータルピラティス ウィズ スタビリティボール&フレックスバンド

マタニティクラスやプライベートで活用できる 産前プログラミング。医学的な情報、エクササ イズガイドラインをもとに動きに対する注意点、 妊娠周期に応じた安全なワークアウトを実践。

#### Foam Roller Level 2

フォームローラー レベル 2

空間での身体の動きを認識し、ベースサポート の狭い中で筋力やバランスを高めるには最適な エクササイズです。フォームローラーならでは の、キューイング方法や修正に関する内容、観 察ポイントもお伝えします。

#### Pilates with Props Level 1

ピラティス ウィズ プロップ レベル 1

全てのプロップ(小器具)を使った動きをご紹 介します。いかにプロップを活用して、クライ アントに喜んで頂けるワークアウトを構成する かを学びます

マットワークの無限の可能性が体感できるはず。

15:30~17:30

#### **Postural Analysis**

姿勢分析

STOTT PILATES(R) のワークアウトプログラミン グにおいて、重要な姿勢分析を実地に基づいて 学びます。姿勢に関する理論を復習し、静的姿 勢と動的姿勢の違いを考慮しながら議論し、実 際に姿勢分析を行います。

#### Reformer for Men

リフォーマーフォーメン

男性クライアントを対象にデザインしたエクサ サイズ内容。このトータルボディーワークアウ トがいかに機能的筋力、アスレチックパフォー マンス、持久性を向上させ、コアを強化してい くかを学んでいきます。

#### Stability Ball Level 5

スタビリティボール レベル 5

中~上級レベルのワークアウト

不安定な性質をもつボールと共に動いたり、体 を支えられたりする事から得られる、バランス、 コアの安定、上下半身の強化に挑戦する革新的 なエクササイズを特集。

#### お申込み方法

※お申込はメールでの受付、対応のみとさせていただきます。

- ①ホームページのアカデミーお問い合せページ 「アカデミー専用お問い合せ&コース詳細情報請求」フォーム https://www.bbbcube.com/academy/pfesta/からお申し込みください。
- ②ビーキューブより、お手続き方法詳細、受講申込書をメールでお送りいたします。
- ③受講申込書に必要事項をご記入いただき、ご返信ください。
- ④受講申込書ご返信から1週間以内に受講料を銀行お振込みにてお支払い下さい。 お支払いと受講申込書ご返信の両方の確認が取れ次第、受講枠を確保いたします。
- ⑤受講手続完了のメールを送付
- ■お支払い方法■

下記銀行口座へお振り込み願います。尚、お振り込み手数料はご負担ください。 三菱東京UFJ銀行 西心斎橋支店 普通1020458 株式会社ビーキューブ

1日券 36,000円 (最大3本のワークショップに参加可能)

2日券 63,000円

(最大6本のワークショップに参加可能)

3 日券 72,000 円

(最大9本のワークショップに参加可能)

- ※1 日単位でのお申込みとなります。
- 1回ずつのご予約は承りかねますので、予めご了承ください。

#### お問合せ先

#### ピラティス&ヨガスタジオ ビーキューブ

〒542-0081 大阪市中央区南船場 4-7-23 南船場第二東洋ビル 4F tel 06-6241-6364 fax 06-6241-6362 http://www.bbbcube.com/



#### お申し込み、お問合せはこちらから

アカデミー専用お問い合せ&コース詳細情報請求フォーム

https://www.bbbcube.com/ academy/pfesta/



\* Merrithew Corporation の登録商標であり、許可をとって利用しています。本文一切の無断転載、複写を禁じます。

# PILATES Workshop Festa



STOTT PILATES(R)\* 本部より、全世界の 資格を認定する、最高レベルの インストラクタートレーナーである、 ステファニア氏が来日いたします。 この**ステファニア氏**の来日を記念して、 スタジオビーキューブで、 ワークショップ・フェスタを開催します。 ステファニア氏のワークショップの通訳は、 日本でも数少ない STOTT PILATES(R) インストラクタートレーナーの一人で 医療系国家資格を持つ Wataru インスト **ラクター・トレーナー**が行います。 世界トップレベルのインスラクションを 最高の通訳で受講できる、またとない機会 です。また、同時に非常に人気の高い ワークショップも Wataru インスト ラクター・トレーナー、Idetsu インスト **ラクター・トレーナー**により開催します。

この貴重な機会をご堪能ください。

ピラティス ワークショップ フェスタ 2009年3月

> STOTT PILATES(R) 屈指の指導者が大阪ビーキューブに会し 世界最高水準のハイクオリティなピラティスワークショップが 3日間にわたって繰り広げられます!

#### STOTT PILATES(R) とは?

LICENSED TRAINING CENTER

世界のトップブランド「ストットピラティス」は、リハビリ患者から一流スポーツ 選手まで、あらゆるクライアントに対応できる世界最大級、最高水準のピラティス メソッド。世界13か国、50を超えるSTOTT PILATES(R)公認トレーニングセンターで、 STOTT PILATES(R) は、日々世界レベルのインストラクターを輩出し、認定インスト ラクター数は 18,000 人を超えています。その STOTT PILATES(R) の日本における公 認トレーニングセンターとしてビーキューブは、本部トロントと同じレベルのトレー ニングを提供し、STOTT PILATES(R) の普及に努めています。

STOTT PILATES(R) 認定単位である CEC が 0.2 ずつ付与されます。

インストラクター(団体不問) スポーツトレーナー 医師、理学療法士などの医療従事者、 ピラティス愛好家など

# 健康運動措導式は

健康づくりのための安全で効果的な運動指導の専門家は

健康運動指導士 健康運動実践指導者です。

> 詳細は 健康運動指導士 検索



慰健康・体力づくり事業財団

指導者養成部

TEL 03-3591-7159 FAX 03-3591-7187

さあ、次の自分へ!



求人情報も 満載!

# スキルアップ養成情報特集

夢のインストラクターになるために… もっと多くのスキルを身につけ、キャリアを磨くために… あなたの願いを叶える、スキルアップ・養成コースの情報が満載です。 今こそ、新しい何かにチャレンジしてみましょう!

<u>P40~/ 養成</u> スキルアップ養成情報特集

P44~/ 求人情報

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

t E

まずはQRコードで な詳しください

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





# 株式会社東急スポーツオアシス

File

★高年齢者の「ありがとう」に元気をもらう、笑顔の素敵な輝き人★

社会的に通用する 介護予防運動指導員の資格を取得したかった。 今、その資格があって高年齢者の皆様と 効果の実感できる指導ができています。

井原邦江さん 株式会社東急スポーツオアシスが開催する第1回『介護予防運動指導 員』養成講座を受講。現在、パーン ナルトレーナーとして活躍中。他には 、日本ホリスティックコンディショニン グ協会認定 ホリスティック・コンディショナーの資格と介護予防運動指 導員の資格を持っている。

に止めなければならない部分が多 気、膝関節にかかる負担など…気 る人がほとんどですが、高年齢者 通われる人というのは、 さに驚きました。スポーツクラブに 方は違います。血圧の高さや病 |高年齢者を指導するリスクの高 改めて指導の難しさを実感し 運動ができ

得にいらっしゃっていました。 マシンの使い方、言葉がけなどを学 ぶ事ができ、とても勉強になりまし 指導員など色々な職種の人が取 また、看護師・ホームヘルパー・運 ▼嬉しかった思い出は
高年齢者の指導の中で、

東京

高年齢者は、ちょっとしたことで

格をとれば通用すると思い、資格 催しているので、社会的にもこの資 護予防運動指導員養成講座を開 を取ろうと思いました。 |興財団の指定事業者として介

のが難しいです。筋力が弱かったり

もするので、失敗をした時は次は絶

いきます。

N2307Y 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

恐さも知りました。

ですが、講習会では指導方法や

# 「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?

今回は

2月7日(土)8日(日)·14日(土) ·15日(日) 全4日間 11:00~20:50(予定) 時

숲 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 この講座は、JAFA及びACSM 認定ポイント 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 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20名 定

料

次回予告!!

介護予防運動指導員養成講座 7月に開催予定



# (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

良かった!』と思います。そういった てくださった時に、『あぁ~、やって どもどこかにいってしまいますよ。 た」「膝が楽になった」などと報告し 言葉をいただくと、もう嫌なことな

大変だなぁと感じる ところはなんですか? 高年齢者の指導の中で、

Q4

る事を多くの人に知って頂き、「転

康である為には、運動が必要であ 会になってきたことで、これから健 レーナーをしていました。高齢化社

もともと区のスポーツクラブでト

介護予防運動指導者に

<u>t</u>

ばぬ先の筋力」の為にも、私自身専

!的な知識が必要だと思ったので

ちが気付かない段差につまずかれる 注意を払います。 ています。また、何かに座るときも こともあるので、転倒には気をつけ やはり怪我が一番恐いです。私た

成講座を募集していたので受講し スで『介護予防運動指導員』の養 す。たまたま、東急スポーツオアシ

\团法人東京都高齢者研究·福祉

また、東急スポーツオアシスは、

する時、相手の可動域を見極める また、一人ひとりに触れて補助を を実践し続けて行くこと 思います。私自身も運動 会に貢献していきたいと にして頂けるように社 が良いという事を理解 が必要だと思います。多 して頂き、運動を習慣

ります。「楽しい」「姿勢が良くなっ ありがとう」と感謝してくださ

Q5

聞かせてください。将来の夢を

である為には、体を動かす事 良いと思います。心身ともに健 ことです。参加する方が楽しみつ トレーナーの仕事を長く続ける 効果の出るレッスンができれば 康

伝えられるよう、これから くの人に運動の大切さを 対に気をつけていこうと思います。



# ヨギー・インスティテュート

2009年養成コーススケジュール

ヨギー・インスティテュートは、ヨガ・インストラクター、ピラティス・インストラクターを養成するスクールです。

# ヨガインストラクター養成コース 2009年より全米ヨガアライアンス認定校になりました

#### ■ティーチャー・トレーニングコース

受講料:280,000円(全56時間) 4/26(日) 開講 場所:スタジオ・ヨギー福岡 5/10(日) 開講 場所:スタジオ・ヨギー赤坂

#### ■マタニティヨガティーチャー・トレーニングコース

#### 受講料

産前のためのコース:98,000円(全21時間) 産後のためのコース:54,000円(全14時間) 産前·産後 同時受講:140,000円

(12,000円割引) 3/20(金)開講 担当:メアリー・バーンズ 場所:スタジオ・ヨギー赤坂 6/15(月)開講 場所:スタジオ・ヨギー京都



# ピラティスインストラクター 養成コース

#### ■ピラティス・ティーチャー・トレーニングコース

受講料:160,000円 (全40時間)

#### 2/28(土) 開講 場所:スタジオ・ヨギー六本木

#### ■フランクリン・メソッドワークショップ 受講料:各7,000円 2本セット13,000円

3/15(日) ①14:00~16:30 ②17:00~19:30 場所:スタジオ・ヨギー赤坂

①強く健やかな背骨の為のイメジェリーエクササイズ ②生活を活性化するハッピーフィート



# 骨盤調整プログラムビューティ・ペルヴィス® ヨギー・ビューティインストラクター養成コース

#### ■ヨギー・ビューティ・ペルヴィス プロフェッショナルコース

受講料:160,000円(全24時間) 2/21(土)開講

場所:スタジオ・ヨギー赤坂および六本木 6/21(日)開講 場所:スタジオ・ヨギー赤坂 8/15(土) 開講 場所: スタジオ・ヨギー心斎橋

10/3(土) 開講 場所:名古屋市内

#### ■ヨギー・ビューティ・ ペルヴィス フローコース

受講料:75,000円(全10時間) 3/1(日)開講 場所:スタジオ・ヨギー六本木 4/7(火)開講 場所:スタジオ・ヨギー六本木 5/5(火)開講 場所:スタジオ・ヨギー福岡



▼お申し込み・お問い合わせは下記まで スタジオ・ヨギーのスケールヨギー・インスティテュート

www.yoggy-institute.com Tel:03-3796-5035

スタジオ・ヨギー六本木 tel: 03-3796-5041 東京都港区六本木7-20-5 東京都港区赤坂3-13-10 新赤坂ビル3F スタジオ・ヨギー京都 tel: 03-3568-2505 東京都港区赤坂3-13-10 新赤坂ビル3F スタジオ・ヨギー京都 tel: 075-257-5055 京都府京都市下京区四条通寺町西入奈良物358 日新火災京都ビル3F スタジオ・ヨギー心斎橋 tel: 06-6258-3930 大阪府大阪市中央区南船場4-4-3 心斎橋東急ビル8F スタジオ・ヨギー福岡 tel: 092-738-5888 福岡県福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル10F

株式会社ロハスインターナショナル [スタジオ・ヨギー]HP: www.studio-yoggy.com

養成

東京



#### 現場で使える技術が身につく!! WORKSHOP INFORMATION

**産後の女性**のためのフィットネスプログラム



# 

アフタービクス理論、産後の身体の変化、妊娠・出産に関する知識やエアロビクスの基礎な ど産後の運動指導に必須の知識を学んだ上で、リカバリーワーク(機能回復エクササイズ) やボディトーニング(姿勢の調整エクササイズ)など、安全で効果的なエクササイズを勉強し ます。ドリルワークを通し動き、指導の練習で現場に役立つ実践力が身につきます。

東京 No.AB **0850**  【日 時】2009年3月20日(祝·金)·21日(土)·22日(日)10:00~19:00

【会場】ハイハットスタジオ(東京・自由が斤)

【講 師】山口真澄 (MB協会ディレクター)/岡寄悦子 (MB協会ゴールド) 【ポイント】MB=21.0 JAFA=5.0

【受講料】120,000円(教材・テキスト・認定試験代含む)

#### STEP 2 認定試験▶1日

資格取得には講義受講後2年以内に受験・合格が必要です この期間内に合格出来なかった場合は Step1 の講義講習より再受講が必要です。

東京

筆記試験1時間 実技試験0.5時間

No.AB **0804** 

【日 時】2009年3月28日(土)

【会 場】ハイハットスタジオ(東京・自由が丘)

赤ちゃん<sup>のためのマッサージ&エクササイブ</sup>



#### STEP 講習会・講義&実技▶2日間(14時間)

ベビービクスの講習ではベビーマッサージとベビーエクササイズ両方のスキルを勉強します。発育・発達論、ベビービクス理論などベビービクスの指導に必須の知識をしっかり学んだ上で、クラスの組み立てや、赤ちゃん人形を使って様々な手技を勉強します。ドリルワークを通し現場で役立つ指導力が身につきます。

締切り泊る! 東京

No.B **0870** 

【日 時】2009年3月14日(土)10:00~19:30 15日(日)10:00~18:10

【会場】ハイハットスタジオ(東京・自由が斤)

【講 師】藤田麻里(MB協会ディレクター)

宮澤恵子(MB協会BBスペシャリスト・助産師)

【ポイント】MB=14.0 JAFA=5.0

【受講料】90,000円(教材・テキスト・認定試験代含む)

#### STEP 2 認定試験▶1日

資格取得には講義受講後2年以内に受験・合格が必要です この期間内に合格出来なかった場合は Step1 の講義講習より再受講が必要です。

筆記試験1時間 実技試験0.5時間

東京 No.CB **0808**  【日 時】2009年3月18日(水)

【会 場】ハイハットスタジオ(東京・自由が丘)



〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-1 TEL:03-3725-0071 mail:info@mb-kyokai.com HP:http://www.mb-kyokai.com/

養成

#### スポーツプログラムス

# スインストラクター<mark>養成</mark>:



(社)日本フィットネス協会養成校 スポーツプログラムスの養成コースは 定評のある指導で、プロへの近道です

スポーツプログラムスの設立以来、今に至るまで続いているのがエアロビクスインストラクターの 養成です。1982年、私たちがコンディショニングセンター代々木(CCY)を開設した当時はエアロ ビクスがアメリカでブームになり始めた頃で、日本にはエアロビクスインストラクターと呼べる人は ほとんどいませんでした。そこで私たちはアメリカからインストラクターを招聘し、日本で初めての 養成コースを始めました。

それ以来、25年の歳月の中で3,000人を超えるエアロビクスインストラクターが全国に羽ばたき、 活躍しています。

> 2009年3月末日まで 特別割引

%OFF!

231,000円→199,500円(税込) 無料体験も実施中です!(要予約)



開催概要

開催日 (期間/時間)

内容

エアロビクス 2月1日/3月1日/4月3日スタート! 月曜・金曜14:00~17:00(エアロ) 土曜・日曜18:00~20:30(エアロ) ※週4日間から自由選択(4ヵ月間) 木曜14:00~15:30(アクア)自由選択

内容 費用

振付・リード・クラス構成・エアロ基礎理論他 231,000円(分割払い可能/3~4回)

開催地

ラフォーレ東京フィットネスサロン 東京都 品川区北品川4-7-35 御殿山トラストタワー3F 【最寄り駅】JR·京急線「品川I駅 【アクセス方法】「品川」駅徒歩10分 鈴木佐和子/健康運動指導士 ACSM H.F.I

講師

吉崎悦子/JAFA ADI 篠原ますみ/JAFA ADI

参加によって得られる 資格とポイント数

·修了証発行(20日間の授業参加) ・(社)日本フィットネス協会認定資格 ADI 実技免除(テストあり)

資料請求について▶E-mail: s.suzuki@sports-pro.jp TEL 03-5793-7015 (月~金10:00~18:00)

スポーツプログラムスの「こだわり」 幅広いフィットネスのサービスを提供すること。 それを提供できる「人財」を作っていくこと。

株式会社スポーツプログラムス

〒140-0001 東京都 品川区 北品川4-7-35 御殿山トラストタワー3F

TEL:03-5793-7015 FAX: 03-5793-7014 HP:http://www.fitnessapollo.jp 担当:鈴木佐和子(すずきさわこ)

養成 東京·大阪 N2312Y www.fitnessjob.jp

### 、フィットネス現場での ダイエット・カウンセリング。講習会

医学博士でありながらフィットネス現場に精通する"ダイエット実践学の権威" 永田博士によるスペシャル講座。情報が錯綜するダイエット現場で、疑問や曖昧 だった事をスッキリ解消しませんか?パーソナルトレーニングにおけるカウンセリン グ質向上に。クラスでのお客様へのトークに。メタボ対策ビジネスへのヒントに。

#### 講師:永田孝行博士

【経歴】東京大学大学院医学系研究科研究 員を経て、医学博士、健康科学博士の学位 を取得フィットネスクラブ支配人及び顧 問、ダイエットセンター長などを歴任し、現 在は"健康と美"の現場およびビジネスに も精通。「低インシュリンダイエット」提唱 者、国内外で57冊を数える著書、書籍総売 り上げ部数 500 万部以上、その他TV・雑 誌・講演会へ出演多数。

#### 【講座の内容を一部公開】

- ●新説!内臓機能向上によるダイエット体 質の作り方
- ●"基礎代謝を高める方法=筋肉量増加"の誤解 ●ヨガ、太極拳、ピラティス等のダイエット 効果の本当のメカニズム
- ●食事・栄養学の常識が覆る意外な事実 ●メタボリックビジネスの実態と、その指 導・カウンセリング方法
- ●『ダイエット検定』の内容と対策について

●日頃の疑問に全て答える!質疑応答コーナー

日時・会場 ①2月28日(土)13:00~16:00 東京

②3月7日(土)13:00~16:00/ 大阪(ついに関西上陸!)

各30名 ¥8,400(稅込) 料 余

初回限定特別価格! 持 ち 物 筆記用具

申込方法 ホームページの講習会お申込 フォーム、または事務局まで直 接お問い合わせください。

※ついに始動!ダイエット検定 第1回3月15日 第2回6月21日 会場:全国各地にて(HPをご覧ください)



#### 養成

東京

N2311Y www.fitnessjob.jp

圧倒的なノウハウと経験値に裏付けされた信頼感!

#### 日本随一の専門団体で ルーシーダットン/ムエダイエットの 実践的養成コース開催!

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! 老若男女問わずに誰でも挑戦できる タイ伝統自己整体術の実践的養成コース

【東京本部】随時 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 192,150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!!

【東京本部】

第6期1月30日~2月1日、2月28日 ~3月2日。次回は5月開催予定。 【地方本支部】 順次開催予定

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。

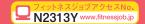
#### 日本ルーシーダットン普及連盟

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

お申し込み&お問い合わせは下記まで 日本ダイエット健康協会/JDHA(事務局:株式会社ルーシーダットン) TEL:03-3460-6430 FAX:03-3460-6434

HP: http://www.diet-kyoukai.com mail: info@diet-kyoukai.com

東京·群馬·愛知·岡山·福岡·広島





# プロの運動指導者を育成し続けて、20年・・・ Japan Holistic Conditioning Association

#### 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。 ※東京ではアカデミーを随時開催しています

#### 【高崎開催】Basic コース (全4回)

1月19日(月)、2月2日(月)、2月23日(月)、3月9日(月)

#### 【広島開催】Basic コース (全4回)

4月25日(土)、4月26日(日)、5月23日(土)、5月24日(日)

#### 【福岡開催】Basic コース (全4回)

4月13日(月)、4月14日(火)、5月11日(月)、5月12日(火)

#### 【東京開催】Advance コース (全4回)

2月14日(土)、21日(土)、28日(土)、3月7日(土)

#### 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。

※東京ではアカデミーを随時開催しています

#### 【岡山開催】(全8日間)

3月7日(土)、8日(日)、4月4日(土)、5日(日) 5月9日(土)、10日(日)、6月6日(土)、7日(日)

【東京開催】(全8日間) 3月14日(土)、15日(日)、4月11日(土)、12日(日) 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 2009年2月7日(土)

① **10:00 ~ 13:00 タイトル:スポーツ動作に活かすコンディショニング法** 料金:10,500 円 JHCA FC 継続単位 1.5 付与 講師:パワートレーナーズ代表 鋳山和裕

② **14:00 ~ 17:00 腰に問題を抱えたクライアントへのアプローチ法** 料金:10,500 円 JHCA FC 継続単位 1.5 付与 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 イショニ

〒 105-0014

東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 8 階

Tel03-5730-6081 Fax03-5730-6082

E-MAIL:info@j-holistic.org URL:http://www.j-holistic.org/

2009年春、フィットネスオンラインと 全国フィットネスクラブ検索サービスが 新しくなります。

全国フィットネスクラブ検索サービス

# フィットネスクラブナビ 近日OPEN!

- ●クラブのキャンペーン情報や、ホットニュースが 効果的にアピールできます!
- ●人気インストラクター・トレーナーのブログ更新 情報が一覧できます!
- ●クラブのブログ更新情報も一覧できます!
- ●スタジオの体験予約、パーソナルトレーナーの 予約受付も可能です!



#### 養成 東京

織め切り

迎る!!

N2414Y www.fitnessjob.jp

#### パーソナルコンディショニングトレーナー養成スクール コアトレ著書 有吉 与志恵が直接指導!!

受講資格は問いません。基礎から解かりやすくご指導します!

アスリートか6高齢者まで、どんな人にでも対応できるメソッドが習得できるスクール。 個別説明会随時開催。コンディショニング体験も受付中。

開催日 2009年4月5日(日) 10時~13時(全12回)

その後、隔週日曜日午前10時より

開催場所 東京都

健屋(すこやかや)祐天寺 〒153-0052 東京都目黒区祐 天寺1-22-5エムワイビル2F 東急東横線 祐天寺駅徒歩1分

有吉 与志恵

内 容 パーソナルコンディショニングト レーナー養成スクール

¥210,000(テキスト、認定料込、 分割可)応用コースとあわせて 申込むとさらに割引。

申认締切 2009年3月19日(木) 主催団体 株式会社ハースコーポレーション

#### 株式会社ハースコーポレーションスクール事業部

TEL:03-5717-9852 mail:s@e-hearth.co.ip HP: http://www.e-hearth.co.ip

#### 養成 東京

N2415A www.fitnessjob.jp

#### ルーシーダットンインストラクター養成コース

タイに伝わる伝統自力骨格・骨盤調整術 ★特別価格にてご案内★

容 ルーシーダットン概要論理 骨格・骨盤調整系20ポーズ オリエンタル系30ポーズ パワー系10ポース タイ古式マッサージ10ムーブ

15時間

木曜、金曜、土曜、日曜 護習日時 随時受付

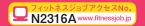
期間特別価格79.800円 (通常158,000円) テキスト、認定書代など込み、分割可能 ★本場タイへのルーシーダットン 認定取得ツアー(7日間)も同時受付中! 期間特別価格128,000円(通常198,000円) 講習費、航空券、宿泊費込み

★遠方の方へ出張講習いたします 118,000円で! 3名まで受講可!!

◇特別企画 アーユルベーダツアー in スリランカ (10日間コース 14日間コース) 南の島スリランカで伝わり発達した伝統予防療法 現地提携の施設にて実体験しながら現地のアーユル %心を接続が帰設にて実体歌しながらぬ心がデュイル ベーダ専門ドクターからの直接指導、食事療法、オイル 製作など現地でしかできない内容を学習していきます。 ※費用などの詳細は下記まで御連絡ください。

KOTOBUKIYAスタジオ 090-3802-9870(担当者直通)

東京都台東区橋場1-36-13-コスモ浅草桜橋リバーステージ608 TEL/FAX:03-3871-8417 mail: j-kotobukiya@ezweb.ne.jp HP:http://www1.odn.ne.jp/aam54080/



# RENAISSANCE

# 運動指導の経験者 大募集!



- ▶子育ての合間に1日だけ、週に1日など、 ライフスタイルに合わせてお仕事をして いただけます。
- ▶体力測定員、カウンセリング、高齢者 向け健康教室、ウォーキング指導… 経験の有無・資格や、地域にあわせた お仕事をお選びいただけます。

お気軽に、お電話・メールでお問い合わせください

株式会社ルネサンス ヘルスケア企画部 □ http://www.s-re.jp

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア3F TEL.03-5600-5399(平日9:30~18:00) 担当 佐野、森

E-mail r-houjin@s-renaissance.co.jp

首都圏·静岡



#### オープニングスタッフ、 浜松店スタッフ同時募集!

職 種 名 2号店(首都圏)オープニングスタッフ

及び浜松店、本社スタッフ ①店舗運営スタッフ及び幹部候補 仕事内容

1. ジム・スタジオ・プールにおけるお客様対応及びプログラム指導。販売 促進、人材育成などの店舗運営マネジメント全般。

2. 施設メンテナンス清掃責任者 ②本社スタッフ及び幹部候補

(運営サポート、店舗開発、総務人事、

財務経理)

勤務地 ①店舗勤務(浜松、首都圏(2号店)) ②東京本社

①6:00~25:00 (実働8時間、シフト制) 勤務時間

29:00~18:00

(実働 8 時間)

週休2日(シフト制)年末年始、特別

休暇、慶弔休暇、年次有給休暇あり

給与など 当社規程による

※能力・経験を考慮します。 フィットネスジョブからご応募下さい。 ご応募いただいた方から選考のご案内 をさせて頂きます。

#### 株式会社ゼクシス

〒105-0022 東京都港区海岸1-7-8 東京都立産業貿易センター 浜松町館6F TEL:03-6430-9551 mail:recruit@zexis-net.jp 採用担当まで



2009年春 開催予定!!

今、注目の「ゼクシス」が、 2009年、2号店(首都圏)出店決定!! ングスタッフ及び 店、本社スタッフ募集!

#### これまでの常識に捕われない、 理想のクラブを一緒につくりませんか?

\ ゼクシスはココが違う! ╱

★スーパービッグスケール★充実したプログラム数★ゆったり広々の天然温泉★

私たちは、より多くのお客様に喜んでいただけるクラブをモットーに、これまでの 常識にはとらわれない理想のクラブをつくっていきます。

> 一緒にゼクシスを盛り上げてくれる 志の高いあなたをお待ちしております



求人 埼玉



#### 事業拡大に伴い店長募集 加圧トレーナー同時募集中

墓集形態 正計員・契約計員、フリー 店長および加圧トレーナー 職種名 店長1名 募集人員

加圧トレーナー若干名 勤務時間 10:00~22:00

シフト制による

定休日 日曜日、毎月第5週目

給与など 当社給与規定による

交通費全額支給

加圧トレーニングの資格講習を 当社で受けることができます。加 研修制度 圧トレーニング資格取得者優遇。

応募方法 メールまたは電話にて連絡の上 履歴書を郵送してください。尚、 ご提出いただいた履歴書は返却

いたしませんのでご了承ください。 勤務地 埼玉県志木市および富士見市 資格など 経験者優遇、トレーニングに興

味がありやる気のある明るい方。 店舗運営及び加圧トレーナー業 務。詳細は面接でお話しします。



#### 健康プラザSkip

〒353-0004 埼玉県志木市本町5-25-20 ムクロジュビル5F

TFI:048-473-0885 mail:info@skipskip.co.jp

http://skipskip.co.jp/

健康プラザSkipは、"加圧トレーニング"と"笑顔"を通して 「健康」という素晴らしい感動を提供致します。





2008年12月に2店舗目の「ふじみ野店」をオープン。

お客様個々の意見に耳を傾けられるスタッフを募集しています。

健康プラザSkipは、マンツーマントレーニングで、

お一人お一人のご要望に合わせたきめ細かな

思いやりのある指導を実践しています。

一緒にお客様から信頼されるお店を作りませんか?

求人

東京·神奈川·千葉·愛知



ともに大募集!!

フロント希望の方 募集中

# **王インストラクターになりませんか?**

貴用会社負担いたします)

東京大学の加圧研究部門と「女性の加圧効果研究」で 関わっています。最新の情報も学べます。

- 弊社は加圧指導だけでなく、全国で施設運営・ 機器販売などの業務も行っております。(契約 先実績:東京ディズニーシー内トレーニングルー
- ム、大学(青山学院大学など)、公共施設、ナイ キジャパン、トヨタ自動社女子バスケ部など)そ のため、指導者から店長、店舗統括、企画(若返 り、トレーニングなど)部門、営業部門などそれ

ぞれの能力に応じたポジションへの移行も可能 です。指導以外の能力も学んでいきましょう。

加圧資格講習開催 (加圧ジム運営情報含む)



加圧トレーニング資格を 検討している方、 是非お問い合せください。

職種名 加圧パーソナルトレーナー

加圧トレーニングの指導など 数名

トレーニングやビューティに興味があり、やる気がある方。身体を動かすのが好きで、

トレーニングの勉強をしたい方(未経験者も、丁寧に研修していきます。)

神田駅前店、名古屋、東京、神奈川など駅前店舗など 9:00~22:00(シフト制 実働8時間)

勤務地 勤務時間

研修制度

応募方法

仕事内容

募集人員

応募資格

週休2日(年末年始、有給休暇あり)

給与など 当社規定による(能力、経験に応じて決定、手当あり) 交诵費全額支給(月額2万3000円以内まで) 遇

加圧トレーニングの資格認定講習を計内で行えます。加圧トレーニング資格取得者優遇。

メールにて連絡の上、履歴書(写真添付)を当社までお送り下さい。書類選考後、こちらから連絡させていただきます。

なお、ご提出いただいた履歴書は返却いたしませんのでご了承ください。



#### 青山学院大学内 フィットネスセンタ スタッフ募集(勤務時間曜日選択可)

青山学院大学相模原キャンパス内 フィットネスコーチ

ストレングスコーチなど 容 学生、教職員、選手への トレーニング指導

ショートプログラム各種実施/プロコーチ在籍 詳しくは、メールでお問い合わせください ※問い合わせ先は青山学院大学ではありません。

ホームページ http://www.gnewc.jp/shop/

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

# N2320A www.fitnessjob.jp

#### 女性大活躍中! 加圧トレーナー募集

神奈川

職種名

加圧トレーナー(正社員) 健康増進やリハビリ、美容・ダイ 仕事内容

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のご案内を

します。 5~10名

募集人員 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 休館日、月曜。他月3日(シフト制) В

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

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 昇給あり、交通費支給、社保 遇 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!) ニング指導経験者、第二 資格など トレー 新卒者

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

OPEN して1周年! 新店舗出店を目指し、 次年度も成長し続けます。 即戦力になるスタッフを大募集!

地域最大級の加圧トレーニングジムで 資格取得の全面バックアップ! 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。

今話題の加圧トレーニングジムが、OPENして1周年を迎えました。 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!!より専門的により最新の トレーニングを提供するために会社でサポートします。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

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。





#### 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)サトウスポーツブラザの商標です。

#### 水人 東京

N2321 A www.fitnessjob.jp

職種名 ①プールマネージャー

**②ライフガード** 

③レクリエーション・アテンダント ①東京アメリカンクラブ内のプ 什事内容

-ル(大人用・子供用あり)の 管理·監督

様々なプールプログラム(個 人・グループレッスン等)の管 理、スタッフのシフト管理、プ ールの安全衛生管理、予算 管理など

②プールの衛牛・安全管理、ス イミングレッスンの実施

③クラブ内のレクリエーション 施設(フィットネスジム、プー ル、総合受付等)での受付 接客・事務業務など

メンバーの7割が外国人のた め、日々の業務に英語が欠か せません

墓 生 人 昌 応慕資格

①1名②3名③1名

①公認の水泳協会発行のライ フガード資格もしくは大学・短 大・専門での関連学位取得 者。ビジネスレベル以上の英 語力、3年以上のマネージャ ー経験、PCスキル(ワード、

②公認の水泳協会発行のライ フガード資格、ライフガード・ レッスン実施経験、日常会話 レベルの英語・日本語

③コミュニケーションスキル、接 客スキル、業務管理能力・自 主性・積極性・責任感がある

こと、日常会話レベルの日本 語・英語、PCスキル(ワード、 エクセル)

東京アメリカンクラブ 勤務地

東京都港区高輪

勤務時間 ①2009年3月~2009年11月末 まで。土日を含む週5日、1日 8.5時間

> ②2009年3月末~2009年11月 末まで。土日を含む週3~5 日、6:30~20:00のうち6~8 時間(プールのオープン時間 は、季節・曜日により異なる)

③6:00~22:30のうちシフト制 で8時間程度。土日を含む週 3~5⊟

①週休2日、有給休暇 休 В

②③勤務日数による、有給休暇 ①30~40万円/月

給与など (経験・能力による)

②時給1,000円~1,200円 (経験・能力による)

③時給1,100円

評価賞与、社会保険完備、有 給休暇(勤務6ヶ月後より)、交 诵費支給(月5万円まで)、制服 貸与、従業員食堂(1食210円)

新入職員オリエンテーション、日 研修制度 本語・英語レッスン、管理者養 成研修など

応募方法 履歴書をご送付願います(可 能であれば英文履歴書。書式 は問いません)。書類選考後、 通過者には面接を設定いたし 生す

# 東京アメリカンクラブ プールマネージャー、ライフガード レクリエーション・アテンダント募集!!

東京アメリカンクラブは、

1928年に設立された伝統ある会員制国際クラブです。

現在のメンバー数は世界 54 カ国籍、12000 名におよび、

世界有数のクラブとして活動しています。

クラブ内には数種類のレストラン、宴会場、図書館、

フィットネスジム、プールなど様々な施設を備え、

ビジネス、レクリエーション、文化交流の場として

常に国際コミュニケーションに貢献してきました。 クラブ内施設の中でも特に人気のあるレクリエーション<u>施設で、</u>

英語力、接客スキル、スポーツへの関心を

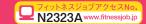
活かしたい方をお待ちしております!



#### 東京アメリカンクラブ

〒108-0074 東京都港区高輪4-25-46 TEL:03-4588-0248 mail:jobs@tac-club.org 担当:人事総務本部 小林 亜里紗

求人



#### 地域最大級 総合スポーツクラブ ヴェルディスポーツプラザおゆみの 運営スタッフ大募集!!

スタジオインストラクター同時募集! 経験者優遇!

スポーツクラブでのお仕事です。研修も先輩スタッフがサポートします 大切なのは、あなたの「やる気」と「情熱」です!!

職 種 名 ①スイミングインストラクター 待 (水泳指導及び監視業務)

②トレーニングジムインストラクタ-③スタジオインストラクター

④フロントスタッフ

①スイミング指導、水泳指導及 什事内容 び監視業務②トレーニングジム にて利用者の補助・指導③ア

クアエリア・スタジオでのレッス ン指導④電話対応・受付業務

長期勤務できる方歓迎! 応募資格 志の高い方・業界発展のために

努力できる方・健康な方

勤務時間 応相談 【営業時間】

(火)~(土) 10:00~23:00 (日)・(祝) 10:00~21:00 休館日

応相談 ①②④時給850円~ 給与など

(研修期間) ※経験者優遇・能力に応じて相談 交通費全額支給

※マイカー・バイク诵勤可、 準社員・正社員雇用制度有り 年2回能力査定により昇給有り

研修制度 研修期間3ケ月 (基本業務の習得)

応募方法 電話連絡の上、履歴書(写貼) 持参してください。





#### 株式会社ヴェルディ ヴェルディスポーツプラザおゆみの

〒266-0032 千葉県千葉市緑区おゆみ野中央4-17-2 TEL:043-291-5553 HP:http://www.verdi.co.jp/ 担当:稲垣·相川·今西

栃木

N2325A www.fitnessjob.jp

# フィットネス・スパ KISEKI 業務拡大につき、STAFF募集!

#### 地域密着型の温かい施設で あなたの力を発揮してください!

マシンジム、スタジオプログラムの他、岩盤浴やホットスタジオもある施設です。 スタッフの皆、一人ひとりが明るく元気に働いています。

職種名 フィットネススタッフ【正社員】

トレーナー・フロント業務・ 仕事内容

インストラクター 募集人員

2名 応募資格 経験者優遇

栃木県真岡市 勤務地 勤務時間 9:00~23:00

交代シフト制 週2回

В .. 給与など 15万円~24万円 社会保険完備

営与年2回 交通費支給 ユニフォーム貸与

研修制度

応募方法

雷話連絡後,履歷書(写直貼 付)を郵送してください。





#### フィットネス・スパ KISEKI

〒321-4337 栃木県真岡市上高間木1-28-4 TEL:0285-80-7411 HP: http://f-s-kiseki.jp/

#### 求人

広島·埼玉·山形



#### 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の募集です。

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。

エアロビクス、ヨガ、太極拳、

業界経験者優遇 応募資格 給 与 各社規定による В 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

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 応募方法

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





#### 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

宮城·新潟·埼玉·東京·神奈川

N2324A www.fitnessjob.jp

## 業務拡大につき、 キャリアスタッフ大募集!!

オーエンスはトレーニングルーム、スタジオ、プールをはじめ陸上競技場や野球場 などの運営をしています。平成21年4月からは指定管理施設も拡大します。

タッフ、インストラクター、店舗マ ネジャー・マネジャー候補、健康

運動指導士 契約計員、アルバイト・パート 募集形態

募集人員 15名

勤務時間

8:30~22:30 (4~8時間のシフト制)

シフト制による 時給900円~1,200円

給与など

月給200,000円~ ※資格、経験考慮し当社規定

により決定いたします。 交通費支給·制服貸与·契約社 仕事内容 待 員・社員登用制度あり

業務研修有り 電話もしくはメールにて連絡後 応募方法

に履歴書を郵送して下さい。

職 種 名 店舗スタッフ、ジム・スイミングス 勤 務 地 ウェルネスエイジ60(新宿)、 狛江あいとぴあセンター(狛江 市)、小岩アーバンプラザ(江

戸川区)、ウェルネス相模原 (相模原市)、調布総合体育館 屋内プール (調布市) などの東 京、神奈川、埼玉各所の公共 施設。新潟(新潟市・見附市)、 宮城(加美町)の当社指定管

理体育施設。

健康運動指導士·実践指導 資格など 者、救急法、体育施設管理者

など所持者優遇トレーニングルームスタッフ、教

室インストラクター、プール監視 員、受付、また指定管理施設に ついては管理運営マネージャ

など。





#### 株式会社オーエンス スポーツ事業部

〒104-0045 東京都中央区築地4-1-17 銀座大野ビル9F Tel:03-3544-1551 Fax:03-3544-1560 mail:sports-jigyobu1065@o-ence.co.jp 担当:加藤、島村

# ヒューマンスイミングスクール スタッフ大募集!

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

あなたの笑顔を大切にします。一緒に新店舗で新たな挑戦をしてみませんか? (施設の設備:25m×6コース プール スタジオ完備)

①スイミングスクール指導員・ア クアエクササイズ・スタジオエク ササイズ ②フロントスタッフ

①【スイミングスクール指導員】 仕事内容 ベビー・キッズ・ジュニア・成人水 泳指導

【アクアエクササイズ】アクアビ クス・ウオーキング・腰痛水泳 【スタジオエクササイズ】ストレッ チ・ヨガ・健康体操・親子体操 ※未経験者の方でも一から学

**ぶことができます** ②入退場の受付、電話対応

募集人員 若干名

勒務地 勤務時間

【正社員】AM10:00~PM10:00 (土曜日AM9:00~PM9:00)のシ フト制(実働7時間) 【アルバイト】曜日・時間応相談

日曜·祝日、月末29日以降 В 給与など 社内規定に準じ、経験、能力考 慮して優遇いたします

交通費支給、制服貸与、住宅補 遇 研修制度

社員研修(基本研修、実務研修) 応募方法 電話連絡後、履歴書(写真貼付) を持参して下さい。









#### 株式会社ヒューマンスポーツ

〒341-0004 埼玉県三郷市上彦名232 TEL:048-949-7227 採用担当 mail:infomisato@human-swimming.jp HP: http://www.human-swimming.jp

#### 東京·大阪

N2329A www.fitnessjob.jp

#### 【ピラティスインストラクター募集】【

BASI>>> www.basipilates.jp

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。

OJT、レベル別、外国人講師、月末研修など 雇用形態

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

すべてのピラティス団体の資格保有者、ある 応募資格 いは指導経験者すべて応募可能です。

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>>> vw.pilatesstvle.ip

www.pilate &Yogan>>> www.yogan.jp

フリーランス契約

資格保有者、あるい 応募資格 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

勤務地 Pilates Style吉祥寺、溝 定)、Yogan大阪(江坂)

BASI Japan本部 / Pilates Style TEL:03-5722-4161

mail:admin@basipilates.jp 担当:尾崎

#### 神奈川

N2331 A www.fitnessjob.jp

#### スポーツアカデミー新城 オーディション開催! 来春5月OPEN! 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

【オーディション日程】

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。 ■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/ ■募集職種

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)

スポーツアカデミー新城

応募方法

川崎市中原区下新城1-3 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。

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

アルバイト募集中!(フロント・スイミング・ジム) 連絡先/スイミングアカデミー子母ロ 担当:迎(むかえ) Mail:s-staff@spo-aca.co.jp TEL:044-777-4782

#### 生涯体育学習振興機構 特定非営利活動法人

〒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 東京



# スイミングアシスタント コーチ/フロント

陸では味わえないアクアエクササイズの楽しさを伝えてみませんか

駅から徒歩約3分という便利な立地に加え、時間外勤務はほとんどないという 働きやすい環境で、あなたの力を発揮して下さい。 アクアエクササイズもできる方、大歓迎です!!

職種名 ①スイミングアシスタントコーチ

②フロント アルバイト

募集形態 ①スイミングスクールアシスタン 仕事内容

ト業務(キッズクラス)・ライフ ガード

②フロント受付

募集人員 若干名 応募資格 元気でやる気のある方

経験者歓迎 高校生不可 勒務地 東京都港区白金台1-1-18 スパ白金スイミングスクール

シフトによる

夏季休暇、年末年始

応募方法

給与など

時給900~1,100円 (研修期間あり 時給850円) 昇給あり・ユニフォーム貸与・交 通費全額支給·施設無料利用 可·資格試験受講補助制度 業務内容に応じた研修制度あり 研修制度

28:00~19:00

勤務時間 ①10:00~22:00

電話、FAX又はメールでご連絡 の上、履歴書(写真貼付)を持

(日曜祝日9:00~20:00)

シフト制(週2日 1日4時間以上)

シフト制(週3日 1日4時間以上)

参ください







#### イノベックス株式会社 採用担当:本野美徳

〒108-0074 東京都港区高輪4-8-11-302 イノベックス株式会社HP: http://www.inovex.co.jp/ 勤務先:スパ白金HP: www.spa-shirokane.com/website/ TEL:03-5795-2411(受付時間 平日10:00~18:00)

埼玉県·千葉県·東京·神奈川

N2328A www.fitnessjob.jp

指導経験者優遇、指導未経

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

電話またはメールにてご連絡

驗者歓迎

交通費支給

指導研修あり

指導及び指導補佐

#### スイミングインストラクター大募集!

首都圏(東京都、神奈川県、千 応募方法

スキルアップ、キャリアアップを目指す方、大歓迎! ご希望の指導時間と勤務地を選択し、フリーランスのスイミングインストラクター としてご活躍下さい。

資格など

研修制度

仕事内容

遇

\_\_\_\_\_ スイミングインストラクター 職種名 フリー・アルバイト 莫生形能

大歓迎

多数 募集人員 1日のみの短期から、長期まで

В

給与など

勤務地

勒務日時

可能(研修制度有)。

の口、西葛西、池袋(予

#### 葉県、埼玉県) 株式会社 進学教育社

勤務地により異なります

当社規定によります

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/next/mail: nextinfo@haken.net 担当:平川

#### 東京

N2330A www.fitnessjob.jp

#### 日新製糖株式会社 余暇開発本部 ドゥ・スポーツプラザ 契約社員スタッフ募集!!

新規オープンしてまだ3ヶ月の新しい施設です

子どもが好きな方、大歓迎!! アットホームな職場で楽しく働きましょう!!

職種名 水泳インストラクター 契約社員 募集形態

※アルバイトも同時募集中!! 仕事内容 子ども、成人の水泳指導並び に監視業務ほか

募集人員 若干名 勤務場所 江東区南砂町店(東京外ロ東 西線 南砂町駅下車徒歩5分)

勤務時間 9:00~23:00の間でシフト制 日 週休2日制、年間休日110日 200,000円/月~ 与

賞与はなし、昇給1回/年、通 勤費全額支給, 社会保险, 厚 生年金、健康保険、雇用保険、

労災保険

応募方法 お電話にてご連絡ください。

#### ドゥ・スポーツプラザ南砂町店

〒136-0075 東京都江東区新砂3-4-31 南砂町ショッピングセンターSUNAMO(スナモ)4F TEL:03-6659-8201 担当:佐々木



# ルネサンスは、ずっと第一線で活躍できる インストラクター、トレーナーを応援しております



# Polestar Pilates

「Polestar Pilates」とは…科学的データに基づき、解剖学・生理学・生体力学・整形外科・スポーツ医学・ 運動科学など、科学的調査結果を統合したプログラムです。この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!

PolestarPilates エデュケーター Dawnna Wayburne 他 ※诵訳付



関西初開催!!

マットコース 第13期

日時

2月20日(金)·21日(土) 認定試験:7月17日(金)

3月20日金・21日生) ※各日10:00~20:00 4月24日(金)・25日(土)

定 員 20名

料 金 304,500円(テキスト・認定試験代込)

会場尼崎市中小企業センター、他

#### 第8期 ヨガマスタースクール 加東京

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

会場:Demiルネサンス渋谷 料金:58.800円(税込) 定量:20名

<mark>講師:小神埜玲子·池川</mark>亜矢子·小澤登

# special 根麻以 スペシャル

~心から元気になれる3時間!~

日時:09年3月1日(日)14:00~17:00

定員:50名 会場:㈱ルネサンス 本社(両国) 料金:6,300円

講師:山根麻以 音楽家・Ascension Project 銀河の声代表



# 第2期 ボイストレーニングマスタースクール in東京

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:(株)タフカンパニー 藤森淳一

#### パーソナルトレーナーを 目指す方にお薦め! パーソナルトレーナー短期集中育成コース in 東京

既にパーソナルトレーナーとして活躍されている方でもスキルアップできる内容です。1Day参加も大歓迎! 奮ってご参加下さい。

3月 2日(月) 「絶対に押さえておきたい!パーソナルトレーナーの為のフィットネス基礎知識」

**3月 9日(月)** 「完全マスター!明日から使える部位別トレーニング指導法(胸·背中·肩)」

3月16日(月) 「完全マスター!明日から伝える部位別トレーニング指導法(腕・下半身・体幹)」

3月23日(月) 「売上拡大!クライアント獲得の為のカウンセリング方法」

「様々なクライアントの要望に応える為のプログラムデザイン& ストレッチポール・ベーシックセミナー(JCCA:BIR) | ※講師:谷

09年3月2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 30日(月) 日時 各日 10:00~17:00[休憩1時間]

コース 15名 1Dav 各日10名

(株)ルネサンス本社(会議室)、ルネサンス両国

コース 52,500円 1Day 各日12,600円

米国キャラハンテクニック認定 TFT DXセラピスト 日本トレーニング指導者協会 トレーニング指導者 IKC-TFH 全課程修了

AED(除細動器)を使用したCPR(蘇生法)が習得できる



#### 筋コンディショニング4時間セミナ-

in 東京

□ □ □ □ 09年3月6日(金)14:00~18:00

会場 ルネサンス亀戸 定 員 30名

受講料 8,400円 講師 ルネサンススキルアップ 池川 亜矢子



# MFA®(メディック・ファースト・エイド)CPRセミ

□ 時 09年3月29日(日)11:00~18:00

定 員 12名

受講料 12,600円

すべての指導者のための

会場(株)ルネサンス 本社(両国) 講師 ベーシックMFA認定 黒田 和快



in東京

#### セミナー in 名古屋)

■日程:3月13日(金)■定員:各30名■会場:ルネサンス名古屋小幡■受講料:各4,725円(※S1・A2のみ4,200円)

沖本 大

ルネサンス スキルアップアドバイザー JAFA/AQT、ADD

11:00 水中運動指導者のための わかりやすいキューイングテクニック!(初級編) 12:30

ルネサンス スキルアップアドバイザー 13:00 エアロビクスインストラクターのための すべての人が楽しめるレッスン展開テクニック! 西野 知香 15:00 エアロビクスインストラクターのための 15:30 ルネサンス スキルアップアドバイザー

あなたにもできる! ステップクラス♪ 西野 知香 17:00 パーソナルトレーナーのための あらゆるクライアントに対応出来る、 ルネサンス認定パーソナルトレーナ・ JATI/ATI TFT/DX 16:00 ソリューショントレーニングとは? 北 裕二 18:00 ~筋紡錘へのアプローチ術!~

パーソナルトレーナーのための 効果を感じて納得できる! コンディショニングテクニック! ルネサンス認定パーソナルトレーナ・ JATI/ATI TFT/DX 北 裕二 18:30 20:30 ~神経リンパ反射とは?~

※上記の日程・講師は、都合により変更する場合がでざいます。予めで了承下さい。

# セミナー in 東京)

■日程:3月23日(月) ■会場:ルネサンス両国

| ■定 員:各<br>■受講料:各 |                     |  |
|------------------|---------------------|--|
|                  | 時間                  | 講師   |
| めるために~           | 11:00<br>{<br>13:00 | ルネサンス テクニカルアドバイザ-<br>Polestar Pilates エデュケータ・<br>中村 眞二 |

基礎機能解剖学!(上肢・脊柱編) ~指導スキルをより深 ルネサンス スキルアップアドバイザー VAAM契約アドバイザー 13:45 エアロビクスインストラクターのための 動作スキル徹底開発! ~コーディネーション&コアトレーニングの体験~ 15:45 増子 俊逸 16:30 ルネサンス スキルアップアドバイザー VAAM契約アドバイザー エアロビクスインストラクターのための 参加者の意識を変える指導テクニック! ~気付きを与える言葉がけ~ 俊逸 18:30

ルネサンス スキルアップアドバイザー MIZUNOアクアアドバイザー アクアビクスインストラクターのための 11:30 心もからだも喜ぶ! スムーズなリニア展開テクニック♪ 13:30 藤野 裕子 ~これでスッキリ! お客様ナビゲート術~ ルネサンス スキルアップアドバイザー MIZUNOアクアアドバイザー 14:00 アクアビクスインストラクターのための

自分も参加者も飽きない! 簡単コンビネーション展開テクニック♪ 16:00

パーソナルトレーナーのための 肩関節へのアプローチテクニック!(初級編) 15;30 17:30 ~ 肩関節構造の理解とエクササイズの紹介~ 18:00 パーソナルトレーナーのための 股関節機能向上・アライメント改善の為の下肢エクササイズ!

N2332Y www.fitnessjob.jp



藤野 裕子

丸山 正剛

丸山 正剛

20:00

ルネサンス認定パーソナルトレーナー 健康運動指導士

ルネサンス認定パーソナルトレーナー 健康運動指導士





# 2009年BASI認定ピラティスインストラクター養成コース開催!

○コース概要(これはコースの一部です。2009年全てのコースはウェブサイトにて確認ください)

- マットピラティス集中コース(約3ヶ月)

3月 6日(金)・7日(土)・8日(日) 4月 3日(金)・4日(土)・5日(日)

5月10日(日)

【各日13:00~20:00】

マットピラティス平日受講コース(約6ヶ月)

Mat Pilates Basic & Intermediateコース

3月24日(火)・26日(木) 4月 7日(火)・9日(木)・14日(火)・16日(木)・

21日(火) - 23日(木) - 28日(火) - 30日(木)

#### ●東京都内、大阪に8スタジオをもつBASIだけの特典

- BASIピラティススタジオ、大阪Yoganスタジオ(全8スタジオ)にて レッスン受講30%オフ
- 練習等でのスタジオ利用は無料
- ・レッスン見学も無料

#### ●充実のサポートシステム

- ・受講生のための週末補講
- ・受講生のための マットセミプライベートレッスン
- 資格取得後の就職紹介

# BASIピラティスなら

#### 世界標準(PMA準拠)

世界25カ国65のロケーションで開催されている世界最大級の 指導者養成コースです。

#### 30年間の研究の成果

PMAの理事を務めるラエルイサコウィッツの世界で最も歴史の ある指導者養成コースのひとつです。

#### 美しさと効果

BASI独自のブロックシステムにより、楽しさと美しさと効果を 生み出すフローワークが実現されます。







説明会のご予約、問合せは

<BASIピラティススタジオ本部>

# www.basipilates.jp

E-MAIL certification@basipilates.jp

03-5722-4161

# まずは無料説明会に!

2月·3月 開催

2月 1日(日) 17:30~18:30

2月 8日(日) 17:30~18:30

2月12日(木) 13:00~14:00

2月15日(日) 17:30~18:30

2月25日(水) 13:00~14:00

3月 1日(日) 17:30~18:30

3月 8日(日) 17:30~18:30

3月11日(水) 13:00~14:00







·指導者対象DVD出演者 10名募集 ·一般者対象DVD出演者 10名募集

募集期間 3月31日まで

出演希望の方は、①~④を明記し詳細資料を ご請求下さい

①名前②郵便番号·住所③電話番号

④指導者用or一般用

問合せ・請求先

(有)フィットネスプログラムスメッツ

**〒**501-6002

岐阜県羽島郡岐南町三宅7-166OMCビル3F

TEL: 058-260-5355 FAX: 058-260-5366 E-mail: info@fit-i.com HP: http://www.fit-i.com

業界初!

# インストラクターのための フィットネスプレナー™ビジネススクール 3月開講

簡潔 メルマガ版受講生募集中! 無料 登録先▶▶http://www.fit-i.com



#### ★フィットネスプレナー™の由来★

フィットネスとアントレプレナー(事業を起こしている人)の造語であり、フィットネス(健康) 分野をベースにして事業を起こしている人の事を意味します。

#### ★フィットネスプレナー™の定義★

企業・組織に依存することなく、自分を必要としていただける"本当のお客様"のために "幸せ"を与え続けられる。そして、自分と家族、その事業に関わる人のために経済的・ 時間的な自由を得る事に精一杯努力していける人。

#### ★フィットネスプレナー™になる3つの状態★

- 1.企業・組織に雇用(請負)に頼らなくても十分とした収入と仕事(レッスン)を続けられる状態
- 2.他業種の方との交流も多くなり、個人の事業主としての視野が広くなる状態
- 3.仕事が"完全肉体労働収入"から肉体&知的労働を融合した収入の状態

# Fitness Programs METS

# Otsuka

# 「BCAAが入っているか」より、 「BCAAがどれだけ入っているか」が大事です。



あなたの「動く」や「動いた後」を変えてくれるこの栄養素も、今では手軽に摂れるようになりました。 けれども、BCAAが入っている飲料ならどれも同じ、ではありません。

『アミノバリュー』は2000mgを基本に、からだが日々必要とするBCAAを十分な量含んだラインナップ。 ちょっとからだを動かす人から、トップアスリートまで。運動を続けられる喜びをフルサポートします。

# アミノバリュー BCAA 2000mg/4000mg

