インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT

月刊［ネクスト］
2010／June／No.39
6

ヨガ yoga ピラティス pilates ボディワーク bodywork の学び方

インタビュー 関川太一さん

養成コース・ワークショップ特集

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

FITVIT

FITVIT 2DAY SESSION

※開催店舗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。

5月23日(日)・6月13日(日)
ティップネス ワン日比谷

「多様化するクライアントとエクササイズに対応していくことが求められている中、動きのクオリティをあげていくための普遍的基礎となるバイオメカニクスの原則を評価方法の紹介も交えながら学んでいただきます。是非日々の現場にご活用ください。

5/23	13:00〜17:00	動きのクオリティを上げるためのバイオメカニクス〜上肢偏〜	WS-1
6/13	13:00〜17:00	動きのクオリティを上げるためのバイオメカニクス〜下肢偏〜	WS-2

両セッションとも割引制度あり　1セッション 10,500円　2セッション 18,900円

※割引制度　エリア割引(東京・千葉・埼玉・神奈川)以外に現住所をお持ちの方。上記価格より10%OFF。

講師紹介

上泉渉(かみいずみ わたる)
柔道整復師／宝塚音楽学校非常勤講師
スタジオ ビーキューブ(R) テクニカルディレクター

中京 FITVIT ONEDAY SESSION

※開催店舗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。

7月11日(日)　ティップネス 上飯田　W:ワークショップ　L:レッスン

2セッション 7,000円

18:00〜19:15　C-1　PLAYERへの進化〜見せるから魅せるへ〜　W　4,200円

今やエアロビクスレッスンの中で、ダンスエアロは大きな潮流のひとつです。「やってはみたいけど今さら…。」「ダンスの動きが苦手、分からない…。」そんな悩みを抱えていませんか?このワークショップでは通常のクラス同様、シンプルなフットパターンからダンス要素(ラテン・ハウス・ジャズ)を加えアレンジしていきます。また、ダンススタイルに必要不可欠な基本動作スキルの習得を目指します。

19:30〜20:30　C-2　THE☆AEROBICS@KANSAI　L　3,500円

関西では、ダンスエアロが受け入れられてきている一方、根強く好まれているのがハイインパクト系や凝ったアームバリエーションに富んだクラスです。以上の点を踏まえ、今回はその両方を楽しめる中上級者向けのレッスンを関西テイストでお送りいたします。

講師紹介

規矩圭造(きく けいぞう)
・FIC／スーパーバイザー
・DDDワークアウトシリーズ
BAILABAILA／マスタートレーナー

関東 FITVIT ONEDAY SESSION

※開催店舗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。

7月19日(月・祝日)　ティップネス下井草　W:ワークショップ　L:レッスン　R:レクチャー　P:一般メンバー対象　I:インストラクター対象

Aスタジオ	11:00〜12:30 I W 町田光明 おすすめ 定員50名 TLE-1	13:30〜15:30 I W 赤沼直美・岡幸代 定員50名 TWS-2	Bスタジオ	13:00〜13:45 I W 坪子佳代 定員50名 TWS-1	14:30〜16:30 I R 藤野裕子 おすすめ 定員25名 TLE-2
プール	11:00〜11:45 W 露久保俊彦 定員60名 TL-1	12:00〜12:45 P I W 藤野裕子 定員60名 TL-2	13:00〜13:45 P I W 渋谷亜樹 定員60名 TL-3	14:00〜14:45 P I W 坪子佳代 レッスンのみ受講の一般参加定員20名 TWS-1L	15:00〜15:45 P I W Bun 定員60名 TL-4

TLE-1　理学療法士が考える、安全で効果的な運動とは!
〜 高齢・疾患者へのLesson Key Point! 〜
安全で効果的なレッスンは、会員様のQOL向上に、また社会的には医療費の削減等へ貢献すると強く考えます。体の悲鳴(痛みや不快な症状など)から、その先に起こりうる疾患や怪我を未然に防ぐレッスンスキルを身につけましょう。　4,200円

TWS-1　ラテン・アクアティック・ダンス指導の為のスキルアップ!
水の中でのラテンダンス特有の動作を安全かつ効果的に、楽しく参加していただく為のレッスン構成、展開、また指導法をお伝えします。また、陸と水の中との環境の違いから生じる注意点や動作の見せ方、体の使い方も習得して頂けるようお伝えします。　4,200円

TWS-1L　ラテン・アクアティック・ダンス指導の為のスキルアップ!(レッスンのみ)　1,575円

TWS-2　ストロング YOGA
3つのバンダと呼吸、筋肉へのアプローチからボディラインを整え、ボディメイクへと効果を繋げていくレッスンを行います。スタンディングアサナをメインにアクティブでストロングなヨガのプログラムです。　4,500円

TLE-2　自分らしく輝く為に…AURASOMA® 〜色と光の世界へ〜
AURASOMA®とは…薬剤師のヴィッキー・ウォールが生み出した、独自のカラーケアシステムです。自分でボトルを選ぶ事から始まり、本当の自分と出会う可能性を引き出します。自分には、一体どんな輝きがあるのか? それをどのように生かしていくのか? あなたは、知りたいと思いませんか? これからの進むべき道を一緒に探ってみましょう。　4,500円

TL-1　アクアダンス・カンタービレ!
カンタービレとは音楽用語で「歌うように」という意味です。水の中で「歌うように」気持ちよく動けるアクアダンスを展開していきます。水を押す、掻く、蹴る、水の中で飛び跳ねる、浮くなどベーシックなアクアダンスを皆さんで楽しみましょう!　ご参加お待ちしております。　1,575円

TL-2　MIZUNOアクア★FUSION 〜様々なカテゴリーの融合〜
FUNレッスンです!　水中は、浮力によって身体がサポートされ、陸と比べ、限りなく様々な動きをデザイン出来ます。今回は、ダンステイスト&マーシャル&スポーツテイストを中心に、様々なカテゴリーを融合してエクササイズを進めていきます。ぜひ、新たなバリエーションをお持ち帰りください。　1,575円

TL-3　プールでアンチエイジング! ボールex.&ダンスjoy
実は肌よりも若さの維持が必要な器官は、脳!　指先への刺激は直接、脳の働きを活性化させると言われています。感覚器でもあり運動器官でもある指先を、ソフトボールで刺激していきます。初心者からベテランの方までご参加される内容です。子どもの頃のように遊びながら、アンチエイジングしてみませんか。　1,575円

TL-4　アクアスパーク!
リズミカルに軽やかな動きで汗や水しぶきがキラキラと輝く様なスパーク!　パワフルな動きでまるで筋肉から火花が飛び散る様なスパーク!　このクラスはそんなメッセージを込めて展開するアクアダンスです。水中ならではの難易度を抑えたダイナミックな動きにチャレンジする刺激的なアクアエクササイズをお届けします。しっかりと全身運動したい方にお勧めのクラスです!　1,575円

講師紹介

町田光明　坪子佳代
赤沼直美　岡幸代
藤野裕子　露久保俊彦
渋谷亜樹　Bun

フィットネスジョブアクセス No. N3901Y www.fitnessjob.jp

FITVITは、インストラクターに いいこと・便利なことを提案・実現していきます。

UNIVERSITY FITVIT

募 集

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

FITVIT 新設ベビー・乳幼児スイミングコース

※開催店舗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。

FITVIT ベビー・乳幼児スイミングコースの特徴

理論とスキルの両面をバランス良く学び、即戦力となって活躍できる本質を理解したインストラクターを目指します。

◆コース特典◆

1. BASICコース修了検定において成績優秀者には、TIPNESS店舗との雇用契約が可能です。
2. Lifestyle Swim School のライセンスが取得できます。(認定試験あり)
3. 実際のレッスン指導を体験する現場実習があります。

講師紹介

柳下陽子(やぎした ようこ)
バージニア・ハント・ニューマン国際賞受賞
練馬区水泳連盟理事

プライマリーコース

カテゴリー	実施エリア／期間	実施曜日／時間／店舗	2010年度価格
ベビー・乳幼児スイミング	**関東　9/6・13　全2回**	月曜／10:00〜14:00(4h)／下井草店 (1回4h×2=8h)	12,600円

スイミング指導経験のない方を対象に、ベビー・乳幼児BASICコース入校までの事前学習として位置するコースです。
インストラクターになることに迷いや不安のある方は、プライマリーコースにてお悩みを解消致します。

BASICコース

カテゴリー	実施エリア／期間	実施曜日／時間／店舗	2010年度価格
ベビー・乳幼児スイミング	**関東　10/4〜12/13　全10回** (10/11祝日はお休み)	月曜／10:00〜14:00(4h)／下井草店・氷川台店 (1回4h×10=40h)	84,000円

ベビー・乳幼児を対象としたクラスが実施できるスイミングインストラクターになることを目指すコースです。
ベビー・乳幼児指導では、特に重要とされる理論とスキルの両方をバランス良く学び、参加者の発育・発達レベルに合った個別指導が出来ることが重要です。
FITVITではこれらの条件を備え、即戦力として活躍できる本質を理解したインストラクターを目指します。
成績優秀者は「Lifestyle Swim School」のライセンスが取得できるほか、TIPNESS KIDS店舗との契約が可能です。

●レベルアップしたい方へ

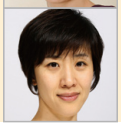
テクニカル集中コース

※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。

BASICコース修了検定において成績優秀者はTIPNESSとの業務委託契約が可能です。

カテゴリー	実施エリア／期間	実施曜日／時間／店舗	担当講師	2010年度価格
太極拳	**関東　6/3〜7/22　全8回**	木曜／13:30〜17:30(4h)／宮前平店 ほか (1回4h×8=32h)	羅強 ・中華人民共和国三級スポーツ栄誉奨章 ・中国体育科学学会会員 ・中国武術七段	84,000円

インストラクターとして必要な24式太極拳の指導法や動作スキルを身につけるコースです。また、42式太極拳を学習することにより、各流派の特徴や風格もご理解頂けます。
太極拳の基本功と基本動作を知ることで、姿勢と動作方法の正確さを有効に確認でき、更に太極拳に関する知識を広げることができます。

ヨガ	**関東　9/2〜11/4　全10回** (9/23・10/14はお休み)	木曜／18:30〜21:30(3h)／三軒茶屋店 ほか (1回3h×8=24h)	赤沼直美 ・ティップネスカテゴリーアドバイザー ・USA Yoga Fit 公認インストラクター  岡幸代 ・ティップネスカテゴリーアドバイザー ・全米ヨガアライアンス	64,050円

リラクセーション系ヨガとシチュエーションに応じたフィジカルなヨガのプログラミングと概念を学び、お客様やクラブ側のニーズに応じたクラスが提供できるスキルを習得するコースです。個々のお客様が満足できるための技術(修正・補助方法)を習得します。
①アーサナ(ポーズ)の理解と習得
②アジャストメントの方法(アサナの修正補助の方法)
③リラクセーション系のプログラミング法

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/

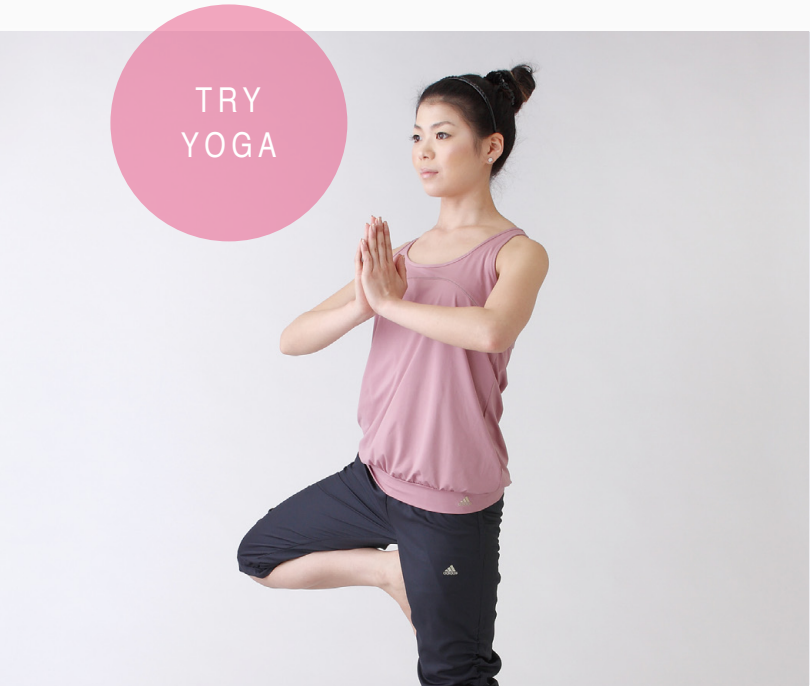
各コースの締め切りは、開催日の2週間前までとなっております。上記以外にも様々なコースをご用意しています。詳しくはFITVIT HPにてご確認ください。

フィットネスジョブ
アクセス No.
N3904Y
www.fitnessjob.jp

TRY FITNESS

powered by adidas

adidasとタイアップした
TRY FITNESSインストラクターとして活躍しませんか?



TRY FITNESS powered by adidasは
自分の得意分野が選べる11シリーズ

プログラムは、ダンス、ヨガ、ピラティス、パワー、コンバット、バー、バランス、ボール、エアロ、ステップ、バレエから選べるため、
じぶんの得意分野が活かせます、また、コリオの完成形はきまっているものの、組み立て方は自由。個性や技術が発揮できます!!

TRY FITNESS powered by adidasでは、得意分野で活躍していただける登録インストラクターを
募集しています。ご興味がある方は、下記までお気軽にご連絡ください。

TRY FITNESS powered by adidas　HFJ2010出展

2010.6/16～18東京ビッグサイト(有明)にて行われる、ヘルス&フィットネスジャパン2010に出展。
ブースでは、TRY FITNESS powered by adidasプログラムデモンストレーション、体験レッスン、
プロショップ展示を行います。プログラムを実際に体感できる、絶好のチャンスです!!
ご参加希望の方は、下記までご連絡ください。

*レッスン参加者には、プレゼントをご用意しております。

[お問い合わせ] www.tryfitness.net Tel.03-5352-6363 メール info@tryfitness.net　〒160-0023 新宿区西新宿5-1-17-206

ステップアップそして キャリアアップへの最前線。

フィットネスジョブ アクセス No. N3917Y www.fitnessjob.jp

アスリエコンベンション2010

8/8 sun ATHLIE CONVENTION 10:00-19:00

アスリエではフィットネス・インストラクターのスキルアップと自己啓発のために選びぬかれた海外の、そして国内のトップ指導者によるアスリエコンベンションを開催いたします。

レミー初来日！

Remy HULEUX

パリで最優秀フランス人ニュータレント、コペンハーゲンでは 2005 年最優秀ヨーロッパ人ニュータレントに選出。フランスを拠点にヨーロッパ中で活動するフィットネス団体 LEADERFIT の若きリーダーでもあり、パリ郊外のフィットネス・ジムのマネジャーを務める。国際的なフィットネス舞台に不可欠なインターナショナルプレゼンターであり、その多彩な活動が多くの人の支持と注目を集める。

SW-2 ステップ・インパクト
11:15～12:45 ADI 0.5 pt
Remy HULEUX

さまざまなメソッドを用いて、シンプルな動きから左右対称・非対称の創造的なコリオへ段階的に導いていきます。テクニカルでダイナミック、遊び心あふれるオリジナルな内容を持つステップ・クラスへ。進化したフィットネス、今こそステップ・クラスの新世代を切り開きましょう。

SW-4 ダンス・エアロビック
14:30～16:00 ADI 0.5 pt
Remy HULEUX

誰にでもできる振り付けです。流れるようなコリオは左右対称・非対称のシーケンスによって成立。ジャズ、サルサ、ヒップホップ etc。新たな次元を与えるためにコントラストを用いることが成功に導けるかどうかの鍵。豊かなコリオを完結させ、シンプルな動きのシーケンスを学べます。

SL-12 Remy's Special Aerobic
17:00～18:00 ADI 0.5 pt
Remy HULEUX

前方へ後方へ右斜めに左斜めに動いていきます。フィットネスを愛する全ての人に可能な左右対称のコリオ。
とびきり上等なハウスミュージックメソッドを使った効果的なクラス。脚のコリオグラフィーと腕の動きのシーケンス……。ようこそ、レミーのエアロビック・クラスへ。

L-1 STEP ACTION ！！
10:00～11:00

木原 啓貴 ・アスリエエアロビクスアドバイザー ・（株）STRONG LABODY ライダー

上肢を含めた全身を使い、ダンスの要素を多く取り入れた STEP クラス！さまざまな動きを STEP で表現していきます！ DO STEP & DANCE ！
ぜひご参加ください！

W-3 REGGAETON
13:00～14:15 ADI 0.5 pt

竹ヶ原 佳苗 ・アスリエエアロビクス スーパーバイザー ・リトモスマスタートレーナー

レゲトンはファンキーでセクシャルなダンスです。ビートに合わせ自分を開放してみませんか？この楽しさは体験してみないとわかりません。
とっておきの音楽とコリオを用意しています。実技メインですがレッスン前にはレゲトンの基本にも触れ How to move を指導。Don't miss it!!

L-5 ダンスエアロ
～Dスタイル～
16:15～17:15

魚原 大 ・FIC 代表 ・健康運動指導士

シンプルなダンスエアロを行い、ショウアップをより強くした演出を行います。シンプルな動きでも演出方法を変える事によりクラスの雰囲気はがらりと変化します。
常に笑いがあるのがDスタイル！

L-6 STRIPTEASE DANCE
17:30～18:30

竹ヶ原 佳苗 ・アスリエエアロビクス スーパーバイザー ・リトモスマスタートレーナー
魚原 大 ・FIC 代表 ・健康運動指導士

Kanae & Dai の東西ジョイント再び！ブラックプールのコンベンション（3月開催）でも大好評の極上のストリップティーズダンスをお届け。フロアを使ったコリオもあり、いつものダンスとはちょっと違った雰囲気も楽しめます。

L-7 ボルドブラ
10:00～11:00

有田 麻里子 ・ボルドブラアシスタントマスタートレーナー ・アスリエエアロビクスアドバイザー

ボルドブラはバレエの動きを元に作られた、身体のコントロール機能向上のためのダンス系コンデショニングです。洗練された音楽に身を任せ、誰もが気持ち良く動く事ができると、非常に人気が高く今話題のプログラムをご堪能下さい。

L-8 フランクリンメソッド®
～肩を自由に・首を解放する～
11:15～12:15

加藤 由紀 ・PMA 認定 ピラティスインストラクター ・フランクリンメソッド レベルⅠ エデュケーター

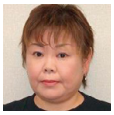
フランクリンメソッドは、体の本来のデザインを学び、イメージを活用して機能的な動きを獲得するムーブメントシステムです。肩・首を効率的に動かしパフォーマンスを向上させるためのキューを学びましょう。

W-9 肩関節複合帯の動きを理解し全身の繋がりを体験しよう
12:30～13:45 ADI 0.5 pt

森畑 一美 ・Peak Pilates インターナショナルトレーナー ・Pilates Alliance 理事
高田 香代子 ・アスリエ商品開発部 ディレクター ・Peak Pilates インターナショナルトレーナー

「体の構造を意識しながら動く」が目標。コアが効いたら次は第2のコネクション、肩に注目。繊細かつ多方向へ動く肩甲帯を正しく理解し「動くためにデザインされている」ことを体験します。

W-10 フットセラピー
～自分のからだと本音で向き合おう～
14:00～15:30 ADI 0.5 pt



安藤 久美子 ・スタジオチーニアス代表 ・日本フットセラピスト協会マスタートレーナー

フットセラピーは、短時間で深いリラクセーションをもたらす足のセラピーです。
自然治癒力を高め、心身のバランスを整える効果も期待できます。
是非この機会に、足と向きあってみませんか。

L-11 7つのシンメコリオグラフィ
15:45～16:45

下村 こゆき ・アスリエエアロビクスアドバイザー ・AFAA マスター検定スペシャリスト
佐藤 陽子 ・アスリエ商品開発部アドバイザー

中上級エアロビクスのコリオを考えるのに苦労していませんか？そんな悩みを解決してくれるヒントが見つかるはず。スピード感あり、爽快感あり。あっという間の60分を一緒に楽しみませんか？

AQW 13 ENJOY! 筋コンディショニング
～楽しみながらロコモ予防～
10:30～11:45 ADI 0.5 pt

古橋 明子 ・JAFA AQUA / AQS ・大塚フィットネスプロスタッフ

単調になりがちな筋コンディショニング。お客様が楽しみながら行えるようなテクニックをご紹介します。
また、ロコモティブシンドロームを予防する為のポイントをお伝えします。即日から現場で活用できる内容です！

AQW 14 「伝わる！」インストラクション術
12:00～13:15 ADI 0.5 pt

寺本 強 ・JAFA AQA/AQS ・アスリエ契約インストラクター

わかりやすく伝える為には観察する事が大切です。自分本位ではなくお客様の立場に立ち、状況に応じて伝える事で、「伝わる指導」が身に付きます。ドリルを通して実践・体験して頂きます。
是非、ご参加下さい。

AQL 15 トリプルアクア幕の内弁当
～豪華３種盛り合わせ～
13:30～14:30

小久保 恵 ・アスリエ商品開発部 ・JAFA AQA/AQE
小松 真太郎 ・JAFA ADI/AQS ・東急スポーツオアシスⅠ－Real スタッフ
柿島 由香 ・JAFA AQA/AQS ・ディップネス テクニカルトレーナー

今回は個性の違う３人が集まりました。マーシャルやコンディショニング、ラテンとまさに幕の内弁当のような楽しさ！存分にお召し上がり下さい！

AQL 16 クリエイティブ・アクアダンス
14:45～15:45

寺本 強 ・JAFA AQA/AQS ・アスリエ契約インストラクター

基本動作に様々な変化要素を加え、難度・強度共に上げていきます。水中だから出来る動作を多く取り入れて、創造的な動きを演出します。本格派！アクアダンスをご賞味下さい。
皆様のご参加をお待ちしております。

Time Table

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
アリーナ	L-1 10:00 - 11:00	SW-2 11:15 - 12:45 ADI 0.5 pt		W-3 13:00 - 14:15 ADI 0.5 pt	SW-4 14:30 - 16:00 ADI 0.5 pt		L-5 16:15 - 17:15	L-6 17:30 - 18:30		
1F スタジオ	L-7 10:00 - 11:00	L-8 11:15 - 12:15	W-9 12:30 - 13:45 ADI 0.5 pt	W-10 14:00 - 15:30 ADI 0.5 pt		L-11 15:45 - 16:45	SL-12 17:00 - 18:00 ADI 0.5 pt			
プール		AQW-13 10:30 - 11:45 ADI 0.5 pt	AQW-14 12:00 - 13:15 ADI 0.5 pt	AQL-15 13:30 - 14:30	AQL-16 14:45 - 15:45					

ATHLIE

主催 /（株）文教センター（アスリエ本社）商品開発部

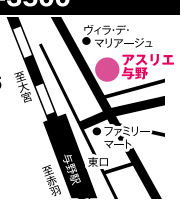
お問合せ

TEL 03-5521-5931
http://www.athlie-ea.jp/

参加料金 SW・W-9/¥4500 W/¥4300 SL/¥3800 L/¥3500

会場案内

スポーツスパ アスリエ与野
埼玉県さいたま市浦和区上木崎 2-3-6
TEL：048-833-8282
■東京駅より京浜東北線にて 45 分
■池袋駅より埼京線赤羽駅にて
乗り換え、京浜東北線にて 33 分
■京浜東北線与野駅より徒歩 2 分



お申込方法

①アカデミー HP よりお申込み下さい。
お申込先 アカデミー HP http://www.athlie-ea.ne.jp/
お申込期間：7 月 1 日(木)～7 月 31 日(土)
②お申込から 1 週間以内に指定口座にご入金下さい。
お申込完了時に表示される受付番号をつけてご入金下さい。例)77 サトウリエ
＊お振込先 みずほ銀行 恵比寿支店 普)1091023 （株)文教センター
＊振込み手数料はお客様のご負担となります。
＊ご入金後のご返金はいたしかねますので、あらかじめご了解ください。
＊お振込時に発行される振込明細票を領収書に代えさせて頂きます。
③7 月下旬に受講票を郵送いたします。
コンベンション 5 日前までに受講票が届かない場合はお問合せください。
＊当日は受講票をお忘れないように、お出かけください。

clap style

インストラクター・トレーナーの本気DAYS！

CLAP GIRL
No.007
Chihiro 東京出身 大阪在住

【指導クラブ】
ゴールドジム十三、ルネサンス京都柱、コスパ御影、ワウディなんばパークス　他

【指導レッスン】
エアロビクス、ステップ、ラテン、ヨガ、ピラティス、Body Pump

これから
GOLD GYM 中之島で
レッスンです。
全身 clap☆

ワウディなんばパークス店で、
エアロオリジナルの
レッスン風景です。

その日に使用する
新しいCD を
Check してから
でかけます！！

お気に入りの
コーディネート♥

自宅キッチンにて、
これから夕食を
作りまぁす♪

新作の
GIRLS CUTE 達が
届きました☆

研修でした。
増子先生と。

東急イングスフェアにて、
コトコトステージで
ミニ講座。
フェアのお手伝いも
させていただきました。

2010 SPRING&SUMMER NEW COLLECTION

GLAM GIRL
Aラインツイスト
キャミソール
ポリエステル85%
ポリウレタン15%
カラー：
YELLOW/
GLAM GIRL PRINT

DOT
フロントギャザー
チューブキャミ
ポリエステル85%
ポリウレタン15%
カラー：
RED/
WHITE DOTS

CLAP FLOWER
Aラインツイスト
キャミソール
ポリエステル85%
ポリウレタン15%
カラー：
YELLOW/
CLAP FLOWER

お問い合わせ　STYLE BIKE,Inc. TEL：06-6940-0991 E-mail：shop@stylebike.co.jp **http://www.clapjapan.com**

clap

NEXT

CONTENTS
2010 June

特集

10 ヨガ・ピラティス・ボディワークの学び方

初級編 | 基礎を固める
中級編 | 応用力応用力をつける
上級編 | ボディワーク・メディカルの世界へ
CASE STUDY | その分野で影響力の高い仕事をする
……太田ゆかりさん　Makiさん　石川英明さん
キャリアプランの 悩み・歩み・課題4つの陥りがちパターン
注目プロップ　ウェーブストレッチリング

PERSON

06 clap style
Chihiroさん

08 VAAM SUPERインストラクターのON&OFF
菅野正利さん

33 女子力UPで話題のプログラムとは?
Zumyさん

36 丸山寛インタビューシリーズ
Opening the NEXT DOOR〜将来を語ろう
関川太一さん

40 NEXT編集部が、バレトン人気を緊急取材!
大滝智子さん

46 NEXT編集部しかくまなぶの資格研究インタビュー
高順姫さん

NEWS&TRENDS

09 業界最新ニュース
44 イベントレポート

COLUMN

45 ビジネスマナー常識ガイド　後田慎吾
45 先達の教え　坂田純子
47 大変革時代を生き抜くためのprofessional mind & Slill　望月美佐緒
47 インストラクター&トレーナーのためのブログ活用術　梅村隆

JOB INFO

49 Fitness JOB特集
養成コース・ワークショップ特集

ADVERTISER

02・03 ----------株式会社ティップネス
04----------トライフィットネス事務局
05----------株式会社文教センター
06----------有限会社スタイルバイク
08----------明治乳業株式会社
24----------NPO法人日本ウェーブストレッチ協会
25----------株式会社ぜん
26・27 ----------ピラティス&ヨガ ビーキューブ
28・29 ----------PHIピラティス・ジャパン
30----------ピラティスアライアンス
31----------Pilates Lab(スポーツ・栄養クリニック)
32----------ヨギー・インスティテュート
33----------株式会社ダイフブリッジ
34・35 ----------有限会社フィットネスプログラムメッツ
38・39 ----------株式会社おとやトレーディング
40・41 ----------Balletone JAPAN 事務局
42----------JAM&SWEET
43----------フィットネス市場
46----------日本フィットネス協会
48----------NESTA JAPAN
53----------ヘルス&フィットネスジャパン実行委員会事務局
58----------株式会社東急スポーツオアシス
59----------一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
60----------株式会社コナミスポーツ&ライフ
61----------パーソナルトレーニングスタジオナノ
62----------日本トレーニング指導者協会
63----------ヒューマンアカデミー
64----------株式会社メガロス
65----------株式会社ルネサンス
66----------日本フィットネス協会
67----------日本ホリスティックコンディショニング協会
68----------株式会社ミカランセ

STAFF

発行人　古屋武範
編集長　岩井智子
ネクスト編集部　三方若葉、澤志保、梅沢香奈、剱持真由、石垣清香
アートディレクター　原田有紀
印刷　大日本印刷

2010年5月25日発行
株式会社クラブビジネスジャパン
Club Business Japan, Inc.
〒150-0045　東京都渋谷区神泉町20-25　神泉QSビル8F

© 本誌記事の無断転載を固く禁じます。

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

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

VAAM STARS☆のインストラクターLIFE!

SUPER インストラクターの

VAAM STARS Event Report

2010年4月22日
菅野インストラクターによる
VAAMでHIPHOP@ニットーボースポーツルネサンス福島

メンバー様の声

佐藤舞さん
お気に入りのヴァームシリーズはヴァームアフターチャージ☆次の日に疲れが残らないので、おもいっきり運動できます!!ヴァームはエクササイズには欠かせないパートナーです。

先生に一言
先生の素敵な笑顔でレッスンがんばれます!!
これからもよろしくお願いします。

メンバー様の声

佐藤香さん
ヴァームはいつもレッスン前に飲んでます。汗がいっぱいかけて、効率的に脂肪を燃やしてる感じがいい!!
スーパーヴァームが飲みやすくてお気に入りです♪

先生に一言
いつもレッスン楽しいです!!
これからも頑張って痩せるぞ

VAAMは
四次元ポケットに
入っている道具の様な物!!
様々な夢を叶える
手助けをしてくれるから(笑)
よきパートナー、
夢実現の為の
仲間みたいなもの

SUPER インストラクターの

ON & OFF

OFF

大好きなクラブ
スタッフとの飲み会

福島お気に入りの
癒しスポット
「猪苗代湖」!!

OFF

ON

専属パーソナルを
行っている
お客さまとの1枚♪

ニットーボースポーツにて
「エアロHI40」クラス

ON

OFF

仲の良いインストラクターと
食事を兼ねた
情報交換の席にて。

OFF

学生時代からの親友である
大切な業界仲間

この日の担当は
菅野
インストラクター

VAAM SUPER INSTRUCTOR FILE 27
菅野正利さん Masatoshi Kanno
(株)ルネサンス　社員　フィットネス担当
明治乳業VAAMプロスタッフ
ルネサンス認定／エアロビクスインストラクター
ルネサンス認定／HIPHOPインストラクター
ルネサンス認定／パーソナルトレーナー、指導歴8年
現在　福島県にあるニットーボースポーツルネサンス福島に配属となり活動中!!毎日沢山のお客さまをナビゲートさせていただいております♪♪毎日が勉強!毎日が挑戦!と言う思いを大切に活動していきたいと考えています。

運動で、体脂肪を燃やす
VAAMシリーズ

ヴァームはスズメバチから学んだ17種類のアミノ酸素材「V.A.A.M.」を3000mg配合。
発売15年目のVAAMは、これからも運動を楽しむ方のココロとカラダにスイッチを入れていきます。
ヴァーム　1本190ml オープン価格

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]

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2010年4月の10大ニュース

1

ルネサンス、「YAN TAI·CHI」を導入

同社は中国本流の太極拳をアレンジした女性向けの新プログラム「YAN TAI·CHI(イエン タイチー)」を4月から3店舗に導入している。

2

カリテス、10月に「Japan Fitness2010」を開催

同社は10月に海外を含むトッププレゼンテーターによるフィットネスイベント「Japan Fitness2010」を東京・恵比寿にて開催することを決定した。

3

BEACH TOWN、way大濠アウトドアフィットネスクラブをオープン

アウトドアフィットネスサービスを展開するBEACH TOWN(神奈川・横浜)は、2010年5月JTB九州と組み福岡大濠公園にway大濠アウトドアフィットネスクラブを開設した。

4

コナミ、2010年3月期業績下方修正

コナミは2010年3月期の連結純利益を従来予想から30億円下回る130億円に下方修正。ゲームソフトの大型タイトルの発売延期に加えて、スポーツクラブの集客不振及び、不採算店の統廃合に伴う構造改革費用の計上などが響いた。

5

ゴール、東京・青山にトライアスロンクラブ設立

ゴール(東京・渋谷)は、青山周辺のスポーツ・フィットネス施設を活用し、トップ選手がトライアスロンを指導するサービスを始めた。会費は月額1万円弱～1.5万円程度。

6

巨人・木村拓也コーチ、くも膜下出血で死亡

4月2日夕方、巨人・木村拓也コーチがノック中倒れ、7日未明に死亡した。死因はくも膜下出血。働き盛りにも多い病気。

7

ベネフィット・ワン、「健康増進でポイント付与」導入企業を拡大

同社は企業に向けた運動や禁煙など健康増進に取り組んだ組合員に商品と交換できるポイントを付与するプログラムの導入を拡大する。

8

綜合警備保障、支社対抗で「減量ゲーム」

同社の健保組合は社員が支社対抗で体重の減量を競う「減量ゲーム」を開始。ケータイを活用する。「2ヶ月で2%減」が目標。

9

各社、リヴ・レーダなど、小規模デイサービス事業を本格展開

ドラッグストアのクリエイトSDの子会社ウェルライフ(東京・千代田)や接骨院経営を本業とするリヴ・レーダ(静岡・富士)などが小規模デイサービス事業を本格的に拡大、多店舗化を図る。

10

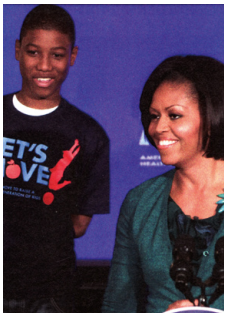
小田急ホテル、客室をランナーに開放

小田急ホテルセンチュリーサザンタワー(東京・渋谷)は、4月25日からランナー向けに客室を貸し出すサービスを始める。日～木曜の午後3～9時の間、1室2人利用で1.1万円から。

News from the World

世界から最新ニュース

オバマ大統領夫人、子どもの肥満を防ぐキャンペーンをスタート



2010年2月初旬、オバマ大統領夫人であるミシェル・オバマ氏が、子どもの肥満を防ぐキャンペーン「レッツムーブ」をスタートさせると公式発表した。同キャンペーンは、親に向けた正しい食生活と運動習慣に関する教育、食事における脂肪や糖分などの使用を控えることをはじめ4項目の行動目標を掲げている。これに対し、フィットネスクラブ協会のIHRSAも協力を表明している。(ⓒApr.2010 Club Business International)

News from the NEXT

NEXTからのニュース

フィットネス業界の「今」も、ツイッターで!

NEXTもツイッターを始めました。

ツイッターはリアルタイムウェブと呼ばれ、「今」の情報交換と交流が楽しめるオンラインツール。フィットネス業界でもユーザーが急増しています。インストラクター・トレーナーにとっても、情報収集と発信に今後欠かせないツールになることが予想されています。ブログと組み合わせて利用すると、さらに可能性が広がります。

NEXTのアカウントは「NEXT_TomokoIwai」。フィットネス業界のトレンド情報、イベント情報、海外情報、キャリア情報、ウェブ活用方法などを発信しています。

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

Key Word

健康格差

健康格差は所得格差と正の相関があることが分かった。65歳以上の男性の転倒経験の割合は、所得400万円以上が22%に対し、200万円未満では26.8%。また所得400万円以上の人に比べ、100万円未満の人は5倍もうつ状態となっている。さらに、所得格差が大きな地域に暮らす人は、所得に関係なく自分が健康でないと感じる人が多く死亡率が高かった。

Key Word

PPP

PPPとはパブリック・プライベート・パートナーシップの略で「公民連携」を表す。一般的に「豊かな公共サービス」と「小さな政府」は両立しにくいものと見なされがちだが、これを両立させるための1つの方法論がPPP。各事業別に官・民・市民の役割分担を通じて社会的な費用対効果を最大化することを目指す。公共スポーツ施設でも導入が各所で検討されている。

Key Number

800店

世界展開する女性専用小規模サーキットトレーニングジム、カーブスの日本での店舗数が4月に800店を超え、806店に達した。カーブスは世界約80ヶ国において約1万店を展開。会員数400万人以上を抱える。日本では同様の業態として、B-ライン、J-サーキット、ボディーズ、フィッツミー、ライブステージなどがあり、これらをあわせると1,000店を超える。

Key Number

400kcal

ダイエット中でも必ず食べて欲しい1食あたりのカロリー目安。栄養バランスも大切で、80キロカロリーを1点として、たんぱく質の多い食品2点、野菜・果物1点、穀類・油2点で合計5点にするのが基本。特に塩分を控えめにして野菜をたっぷり食べる事が大切。ちなみに標準的な消費カロリーは30～40才の平均的な男性2650カロリー、女性2000カロリー。

STUDY
初級編
→P10

基礎を固める

STUDY
中級編
→P12

応用力をつける

ティス

S

ヨガ／ピラティスの多様化が進む中、その位置づけはフィットネスからボディワークへと確実に進化している。
フィットネスが「身体を動かすもの」とすれば、ボディワークは「身体の意識を高める」もの。
インストラクターとして、この違いが認識できるとその学びはさらに楽しく、深いものになっていく。
長くインストラクターとして活躍するためのヨガ／ピラティス、ボディワークの学び方をまとめてみた。

ork の学び方

STUDY
上級編
→P14

CASE STUDY
→P16

ボディワーク
メディカルの世界へ

ケーススタディ

CASE STUDY
→P20

キャリアプランの 悩み・歩み・課題
4つの陥りがちパターン

注目プロップ
→P22

ウェーブストレッチリング×
ヨガ・ピラティス

Yoga ヨガ Pilate ピラ Body W ボディワーク

基礎を固める

養成コースを卒業し、デビューして間もないあなた。
メンバーさんを目の前に、日々のレッスンの準備と反省に追われがち。
でも、今のうちにこれをしておくと、後のステップアップが楽しくなります！

Yoga ヨガ

ヨガの流派は72ある。つまり「ヨガインストラクター」と一口に言っても、流派によって指導スタイルは様々。だが、初心者インストラクターにとって大切なことは共通している。自分が好きな流派の基本を徹底的に身につけること。ヨガインストラクターとして初期の段階で身につけておくべき3つの基本をご紹介！

基本01 レッスンでの言葉遣いを徹底練習

ヨガレッスンでは、インストラクターの言葉がレッスンのリズムをつくり、動きも言葉で表現される。他のグループレッスンでは音楽がリズムをつくり、インストラクターは自分が動いて見せる方法をとるので、グループレッスン指導の経験を持つ人は特に、頭の切り替えが必要。まずはこの「言葉遣い」を徹底練習！

分かりやすい言葉遣いを実現する5ステップ

❶ポーズ名を言う
慣れている参加者はポーズ名を言うだけで何をやるかが理解できる。まず始めにポーズ名を言うことで流れをつくる

❷動きの説明
的確に指示を出す。「床にうつぶせになります」ではなく、「頭を右にしてうつ伏せになります。タオルを敷いて、顔は鏡のほうに向けましょう」など、参加者が迷わない配慮を

❸悪い例を示す
正しいポーズに導くために、悪い例を事前に伝える

❹効果効用を説明
各ポーズへの興味や集中力を高める

❺呼吸法
いつ吸って、いつ吐くのか。気持ちよく動けるペースで動きに合わせて呼吸キューを出す

基本02 基本スキルを身体に染み付ける

ヨガインストラクターとしてまずマスターしたい基本スキルは「ポーズ（アーサナ）」「呼吸法（プラーナーヤーマ）」「瞑想法（ディヤーナ）」。本来は「禁戒（ヤマ）」「勧戒（ニヤマ）」をはじめ８つの行法があるが、特にこの３つの基本スキルの練習法をご紹介！

３つの基本スキルの練習法

基本スキル❶
ポーズ（アーサナ）
外踝と、内腿の柔軟性がカギ。この２ヶ所をほぐすことで、ポーズがとりやすくなる！

外踝
蓮華坐のポーズ、立ち木のポーズなどは、足首が硬いとポーズがとれない。特に過去に足首を捻挫したことがある人はここが硬くなっているはず。図の矢印のポイントを押せば、自分でほぐせる。

内腿

ヨガのポーズには、内腿の柔軟性が高まると安定してとれるようになるものが多い。レッスン後やお風呂に入った後など、身体が温まっている時にこのストレッチをすることで、内腿の柔軟性を高めることができる。

基本スキル❷
呼吸法（プラーナーヤーマ）
反った姿勢で声が出せるようになると、呼吸が楽になり、長くなる！

ハロー練習
らくだのポーズをはじめ、身体を反らせるポーズをしながら「ハローハローハロー」といい続け、最大に反った状態までキレイに声が出せるように練習する。

基本スキル❸
瞑想法（ディヤーナ）
レッスン中には瞑想の時間がとれないことが多い。だが、インストラクターとしては生活に瞑想も採り入れることで、ヨガの本質がより理解できるようになる。

瞑想練習
音を遮断するか、好きな曲を聞き、目を閉じてできるだけ何も考えない時間をつくる。「ゼロ瞑想」（何も考えない）ことが難しい場合は、旅行先で見た風景や、好きな食べ物など、いい気持ちになれる１つのことに集中することから。あれこれ考えるのは瞑想とは言わない。

基本03 知識面の理解を深める

指導初期には、主に解剖学と哲学を学んでおこう。この2冊はいつも手元に置いて、日々確認したい。

ストレッチングアナトミー　西端泉監修　医学映像教育センター　3,990円
解説ヨーガ・スートラ　佐保田鶴治著　平河出版社　1,890円

ヨーガのインストラクターとしての第一歩を歩み始めた方の中には、ヨーガのレッスンを受けているうちに、その魅力に惹かれてヨーガインストラクターの道を選んだ方もいれば、フィットネスインストラクターで、指導の幅を広げようとヨーガの勉強を始めた方もいるでしょう。前者の方は、動作スキルは高いものの、運動生理学や解剖学の知識が不足しがち。後者の方は、ヨーガの動きや哲学への理解が不足しがち。
ヨーガを通じて、多くの方の心身をいい状態へと導くためにも、まずは基本をしっかりと身につけましょう。それが自身の心身をいい状態へ近づけることにも繋がるはずです。

お話を伺った方

山田多佳子さん
Takako Yamada
有限会社フィールド取締役、廣池ヨーガ健康研究所師範　株式会社メガロスヨーガ品質教育アドバイザー
ヨーガ指導歴28年。フィットネスクラブ勤務を経て、フリーのエクササイズインストラクターとして活動。主にスポーツジムでの顧客ニーズに合わせたヨーガプログラムやヨーガインストラクター養成コースを開発してきている。
近年ヨーガ指導者とインドへ同行、2010.01.16～24南インドツアー決定！
（本誌P52参照）

Pilates
ピラティス

日本で学べるピラティスの流派は10あまり。当初はセレブのエクササイズとして女性の間で広がったが、現在ではアスリートや、リハビリの分野にも浸透が進む。そもそもジョセフ・ピラティス氏（1880〜1967）がドイツ軍人のリハビリのために創ったメソッド。身体の機能を理解するほど、ピラティスへの理解も深まる。2人のトップインストラクターに、ピラティスインストラクターとして初期の段階で身につけておくべき3つの基本を訊いた。

基本01 「ニュートラルポジション」に着目する

ピラティスは、アメリカンフットボールのスーパーボールで優勝するチームの選手も日課にしている。トップ選手がピラティスを選ぶのは、怪我の予防に最も効果的とされているから。特に「ニュートラルポジション」を取り戻すことに注力している。骨盤はもちろん、各関節がニュートラルな状態にあるとはどういうことなのか。それを理解することから始めると、体系的に効果的にピラティスを学び、指導することができるようになる。

基本02 機能解剖学は、描いて覚える

ピラティスの指導力を高めるうえでは、機能解剖学を徹底的に学ぶことが効果的。ある運動を行なう時に、どの筋肉がどのように骨格等に力を加えて関節を動かしているかを科学的に学ぶ。本を読むだけではなかなか理解が進まないので、とにかく描いてみる。すると、あやふやなところも確認でき、効果的に学習できる。

機能解剖学を効果的に学ぶ4ステップ

1. 教科書の人体図を、別の紙に写すように描く
2. その部位に関係している筋肉の名前を覚える
3. 各筋肉の起始部と停止部を覚える
4. 各筋肉がどのような動きをさせるのかを確認する

【お勧め図書】
筋骨格系のキネシオロジー　ドナルド・A・ニューマン著　嶋田智明、平田総一郎 訳　医歯薬出版　10,500円

基本03 人と話す練習をする

ピラティスのインストラクターの質とは、いかにクライアントに対して的確にオーダーメイドしたプログラムが提供できるかにある。そのためには、クライアントのことを知ることが第一歩。幅広い年代の人と話をし、相手が何を求めているのかを掴む練習を。セッション中はもちろん、日常生活でも練習してみよう。

お話を伺った方

桑原匠司さん
Name Name
MS,ATC,PES,PMA-CPT
NATABOC認定アスレチックトレーナー
NASM認定パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト
PMA認定ピラティスティーチャー
PMA認定CECプロバイダー
PHI Pilates Japan　代表
PHI Pilates Asia bloc director

ピラティスは今、どんどん医療の分野に近づきつつあり、エビデンスがとられることで、益々広い分野で採り入れられるようになってきています。つまり、今後ピラティスインストラクターとして活躍するためには、科学的根拠に基づいた指導が求められます。
また、ピラティスが浸透するにつれて、クライアントの年齢層も目的も、多種多様になっています。将来的には自身のバックグラウンドや興味を活かして、得意分野を作っていくことが賢明です。指導初期では、できるだけ多くの流派や分野のピラティスに親しみ、自身の強みが活かせるスタイルを見つけることも念頭に置いて、指導と勉強にあたることをお勧めします。

基本01 動きの5原則を理解する

ストットピラティスでは、ピラティスのメソッドをこの5原則に基づいて再構成。運動生理学や解剖学、生体力学的な視点から組まれた。この5原則を念頭に勉強すると、人の身体や動きの理解を効率的に深められる。

STOTTピラティス動きの5原則

1. 呼吸
2. 骨盤の配置
3. 胸郭の配置
4. 肩甲骨の動きと安定
5. 頸部の配置

基本02 自分の身体で納得する

ピラティスを体験する量をとにかく高めて、自分自身が感動したり、驚いたりという経験を増やすこと。食べ歩いているシェフが自分で美味しいと思うものを出すように、自分が納得することで、いいセッションが提供できるようになる。

基本03 動きを目に染み込ませる

ピラティス留学をしていた時、お金がなくてケーブルテレビがなく、ピラティスのビデオしか見るものがなかった。でもこれが結果的に力に。DVDや教材、先輩インストラクターの指導を目に染み込ませるように、できるだけ高い頻度で写真や動きを見る。するとアライメントや動きを見る力が養える。

お話を伺った方

上泉渉さん
Wataru Kamiizumi
スタジオビーキューブピラティステクニカルディレクター
2010年10月、世界に11人しかいないSTOTTピラティス公認リードインストラクタートレーナーに認定。柔道整復師・シンメトリーセラピスト、神戸女学院非常勤講師、宝塚音楽学校非常勤講師

ピラティスが浸透し、日本でもピラティスインストラクターという仕事が、一つのキャリアとして成り立つものになってきています。せっかく興味を持ち、指導を始めたからには、そのチャンスを活かしたいもの。指導初期ではとにかくピラティスにのめりこむ。そして自分の強みが活かせる、自分の胸が躍る分野を見つけること。ピラティスに近づけば近づくほど、将来の可能性も広がります。

応用力をつける

インストラクターとして基本的な指導に自信がついてきたら、少しずつ自身の強みや興味に合わせて指導分野を拡充していく段階に。ここで重要なのは、自分がヨガやピラティスを教え始めて、どう感じているかである。ヨガやピラティスのどんなところが好きなのか、今後どのように関わっていきたいのかを見極める。それがこの先に進むうえでの第一歩となる。この先の選択肢は広い。

01 ヨガ／ピラティスのエッセンスを、楽しく伝えたい

point!

フュージョンプログラムの指導で幅を広げる

基本を習得したら、他要素と融合させることで、より楽しくエッセンスを紹介することができる。これまでのフィットネスや指導歴を活かして、新たな価値を創造しよう。グループプログラムとして、音楽に合わせて行うスタイルが基盤になる。

fusion1 サーキット系フュージョン

ヨガやピラティスの動きの要素はそのままで、サーキット的に繋げていくレッスンスタイル

EX.バレトン
フィットネス→バレエ→ヨガ→フィットネス→バレエ→ヨガというようにサーキット的にそれぞれの動きを繋げていく。
（詳しくはP41）

fusion2 ミックス系フュージョン

ヨガやピラティス、その他の動きの要素をミックスさせた動きで構成するレッスンスタイル

EX.シャクティシナジー
動き自体に、ヨガ＋ピラティス＋太極拳などの要素がアレンジされている。

02 グループでのヨガ／ピラティスの指導を発展させたい

point!

プロップを活用して指導の幅を広げる

アメリカのピラティスレッスンでは、必ずといっていいほどプロップが使われています。マットピラティスは、養成コースでは先に学ぶカリキュラムが組まれていることが多いですが、本来エクイップメントよりも難しい側面があります。例えば、ロールアップといった基本パターンでも、プロップを使わないとできない人が多く、上手くできないことで、ピラティスをやめてしまう人もいます。長く指導をしてきた経験から言うと、マットだけでピラティスを教えきるというのは「ありえない」と断言できます。

ですが、日本ではフィットネスクラブにプロップが揃っていないことが多く、指導者もプロップにあまり興味を示さない状況にあります。逆に専門的にやりたい場合は、ピラティススタジオで指導することになり、そうしたスタジオはプロップよりもクライアントに身体を意識して貰いやすいエクイップメントが揃っています。

フィットネスクラブで指導をスタートする方が多いと思いますが、セラバンドなど安価で利用しやすいものから導入する工夫をして、一人でも多くの方がピラティスを続けたり、興味を持ってくれたりする環境を作りましょう。それによってインストラクターとして活躍できる場も増えていくと思います。

ただ、一番大切なのは、自分が何をお客様に提供したいか。何に良さや楽しみを感じられるか。その気持ちが持てる分野に情熱を注ぐことが、長くインストラクターとして活躍することに繋がるのは確実です。

お話を伺った方

高田香代子さん
Kayoko Takada
ピークピラティスレベル4ティーチャートレーナー。ピークピラティスフル認定、ストットピラティスフル認定。ピラティスアライアンス代表として芝浦のスタジオを中心に活動。海外のフィットネスプログラム情報にも通じている。

ウェーブストレッチリング

ヨガでは足の指の下に挟んだり、手で支えながらポーズを行うことで、安定性を強化してくれる。ピラティスでは、リングの上に仰向けになり呼吸を行うことで、胸式呼吸の習得が理解が高まる。それぞれ「ウェーブリングヨガ」「ウェーブコア」として体系化されている。(詳しくはP24)

ストレッチポール フォームローラー

円錐形なので、ヨガでは安定して一方向に転がせることを活かして、ポーズをサポートしたり、身体をほぐすことに活用できる。ピラティスでは、背筋をほぐすことで脊柱が動きやすい準備をしたり、ストレッチポールの上に仰向けになり不安定な状態をつくることで、より骨盤の安定を意識することができる。

バランスボール スモールボール

ボールを挟むことで関節の安定や繋がりを意識したり、手や足の下にボールを置くことで不安定な中でインナーマッスルを意識し使いやすい環境をつくることができる。

ピラティスリング

ピラティスの国際組織であるPMAで、唯一正式に認められているピラティスのプロップ。リングを手や足で挟むことで、より関節の安定や繋がりを意識することができる。

ブロック&ストラップ

ヨガの定番プロップ。ポーズの正確さを追求する「アイアンガーヨガ」でよく使われる。各ポーズに必要とされる柔軟性とバランスをサポートするように使われる。持ち運びもしやすいことから、出張レッスンなどでも活躍。

セラバンド フレックスバンド

ピラティスの特徴である「エキセントリック」(筋伸張に筋肉を使うこと)の意識を確認して貰うのに有効なツール。バンドで軽く負荷をかけながら行うことで一度その筋肉の使い方が分かると、バンドのサポートがなくても適切な筋肉の使い方ができるようになる。その他、膝を縛ることで骨盤を安定しやすくするなどの使い方もできる。費用もあまりかからず、軽くて持ち運びにも便利。

フレックスクッション

ヨガのポーズの多くは、内腿が硬いと難しく感じられる。フレックスクッションは、相撲の股割りをサポートするために開発されたこともあり、ヨガのポーズも上手にサポートしてくれる。「フレックスクッションヨガ」としても体系化されている。ピラティスでは、バレルの股関節のパターンが全てできる。

プロップを使う理由は主に3つある。一つは、エクササイズを行ううえでの正しい姿勢をサポートすること。2つ目は、正しい動きをサポートすること。3つ目は同じエクササイズに新たな刺激を入れること。

欧米では、プロップを利用することで効果が高められることが注目されるが、日本では、ヨガ／ピラティスに参加している顧客層に、運動初心者の方が多い傾向にあり、姿勢や動きをサポートする目的でプロップを活用する場合が多い。またそうしたプログラムの方が人気が高い。

日本ではフィットネスクラブにプロップが備えられていない場合も多いので、自身が活動するクラブやスタジオの環境や顧客を考慮しながらプロップのスキルを習得したい。

03 得意分野で活躍したい

point!

対象と効果で分野を絞り、パーソナル指導ができるレベルを目指す

対象で絞る

男性
マタニティ
ダンサー
アスリート
ゴルファー
など

効果で絞る

機能改善
リラクゼーション
ポストリハビリ
パフォーマンス向上
など

ヨガもピラティスも浸透するにつれて、プログラムも対象者層も多様化している。また、ヨガやピラティスの勉強には終わりがないと言われるように奥が深いエクササイズである。そのため、継続的にレベルアップを図るには、自身の強みが活かせる、自分が楽しんで追求できる分野にターゲットを絞ることが有効だ。

分野ごとのDVDやワークショップなども充実してきている。ターゲットする分野を見極めるためには、まず既存のレッスン参加者やクライアントに合う領域から、知識とスキルを拡充していこう。

ボディワーク、メディカルの世界へ

ヨガ、ピラティスが目指すのは、肉体と精神の調和をとることで、人それぞれが持つ力が発揮できる状態に近づけること。これを極めていくと、身体感覚をより高めるボディーワークの領域に入っていく。また、その効果効用はポストリハビリを中心にしたメディカルの領域に近づいていく。こうした領域で活動するには、人の身体と心について高いレベルでの理解が必要になる。また、専門知識やスキルも必要とされる。ベテランインストラクターは、こうした領域で活躍することで、強みを活かせることになる。

ボディーキー

お話を伺った方

河野好宏さん
Yoshihiro Kono
ボディエレメントシステムマスタートレーナー、スタジオカラーズ芦屋インストラクター、ピラティス指導歴8年。高級アパレルブランドで働いていたが、カラダで感じ喜べるものを多くの人に提供したいとピラティスを学び始め現在に至る。

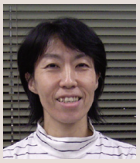
アメリカにピラティスを学びに行った時に、ボディーキーがコアトレーニングやダンサーのリハビリツールとしてとり入れられているのを目にして興味を持ち、フィレンツェで資格を取得しました。前後に動くことで意識を集中しやすく、上部のクッション素材に足を置くことで固有受容感覚を刺激し足元から姿勢や動きの調整が可能なことや、ヨガ・マーシャルアーツ・針鍼療・中国整・指圧など、様々なエクササイズやボディワークのエッセンスがつまっている斬新さと効果に感銘を受けました。

ボディーキーとは

イタリアのダンスカンパニーで活躍し、その後指導者となりジャイロトニックメソッドのエクイップメント構築にも携わったピノ・カルボーネがそれまでの体験を統合させて20年の試行錯誤の末に創り上げたボディワーク。筋膜を緩めるとともに、各関節を安定させることで、動きの質を改善していく。ボディーキーは失禁予防のために骨盤底筋群に効果的にアプローチする方法を考案する中で生まれたもの。2010年4月から日本でも養成コースがスタートしている。

フェルデンクライス

お話を伺った方



天方さゆみさん
Sayumi Amakata
フィットネスプロジェクトA代表取締役
JAFA・ADD／ADE　エアロビクス、アクア、ピラティス、ヨガ、パーソナルトレーニングと幅広く指導。広島で各種養成コースやワークショップも開催。

ピラティスを指導している中で「肩甲骨が意識できない」と言う声を聞き、“意識する”とはどう言うことか、と疑問に感じて探求するうちにフェルデンクライスに辿り着きました。このメソッドは、エクササイズ、身体活動、介護予防、リハビリテーション、アスリートトレーニングにも採り入れられており、生活を快適にすることに直結するメソッドなので、社会的な必要性さえ感じます。特に後期高齢者の方にお勧めしたいです。

指導者は、医療従事者、心理、アートパフォーマンス（音楽、演劇等）など様々な分野で活躍していて、そうした方々と交流することで自分自身のプログラムを熟成させることができます。

フィットネスの指導を始めて24年になりますが、常に「相手の可能性を引き出す」視点を大切にしています。健康的な生き方を一人でも多くの方に全うして欲しい。そのお手伝いをこれからもしていきたいと思っています。

フェルデンクライスとは

ロシアの物理学者、モーシェ・フェルデンクライス（1904～1984）によって創始されたボディワーク。動きに伴う感覚に注意を向けることで、動きの質を改善することを目的とする。レッスンはＡＴＭ（グループ）ＦＩ（パーソナル）があり、ＡＴＭの場合、指導者は言葉のみで動きを指示する。指導者になるには、4年間で計800時間の講習を履修する必要がある。

YAMUNA

お話を伺った方

石川英明さん
Hideaki Ishikawa
ムーブメントセラピスト
フィットネス指導歴21年。エアロビクスインストラクターからキャリアをスタートし、ピラティスやYAMUNAなどのメソッドをいち早く日本に紹介してきている。各種プロスポーツ選手のコンディショニングコーチ、ボディワーカーとしても活躍中。

YAMUNAの考案したメソッドにより、心身ともにリリースされた状態にすることで身体が自然に動けるようになることを実感しました。以来、自らを癒すための健康法として、YAMUNAを追求し、特にストレスの多い社会で身体も心も緊張を続けている多くの方にこれを生活の中に採り入れて貰いたいと活動しています。骨にアプローチした身体感覚を養うメソッドです。指導者は、フィットネストレーナー、ボディワーカー、セラピスト、医療者など様々です。

YAMUNAとは

アメリカの教育者、ボディワーカー、ハーブ研究家のヤムナ・ゼイク氏によって創始されたボディワーク。娘の出産で股関節の故障を抱えたことを機にヨガをベースに自分で自分の身体を癒す試みを続けた結果、ヤムナボディロジックが誕生。身体にスペースを取り戻すことによって身体は自然に治癒されるという哲学を持つ。日本でのYBR/YFFプラクティショナー数は52名。(2010年5月現在)

column

医療の分野に広がるピラティス

2010年2月、第4回日本ピラティス研究会特別ワークショップ講師として、PMAの元副代表、元ディレクターであり、ピラティス氏の直弟子4人から指導を受けたパット・ガイトン氏が初来日。日本で世界最高峰の指導が受けられる機会が得られた。

同ワークショップを主催した武田淳也さんは、ピラティスは今後確実にメディカル分野にも浸透していくと話す。

日本でも既に7名の医師がポールスターピラティスのコンプリヘンシブ（総合）資格コースに参加しており、理学療法士・作業療法士・看護師は80名以上。2006年に医学的エビデンス（証拠）が高い論文が2つ発表され、以来ピラティスに興味を持つ医療関係者が世界的に増えています。医療の世界ではエビデンスが非常に重要であり、相応の指導ができることが求められます。ただ、どんな領域でも常に最も重要なのは『クライアントにとって必要なことをいかに分かりやすく伝えられるか』。今回お招きしたパットさんの指導を4年前に受けたのですが、一見すれば同じような動きでも、ほんの少しポジションや意識を変えるだけで、すごいエクササイズになる体験をしました。今回のワークショップは、それぞれの動きの目的、意識の持ち方など写真や動画を見るだけでは分からない一流の指導者の視点が学べる内容です。近年日本語で読めるピラティスの書籍も増えてきて、ピラティスの浸透に並行して学べる機会も増えてきています。ピラティスを追求することで、医療分野でも活躍の場は広がっていくことでしょう。12月に次回の開催も決定しています。

お話を伺った方

武田淳也さん

Jyunya Takeda

米国ポールスターピラティス・リハビリテーション認定指導者。武田スポーツ・栄養クリニック院長として整形外科医として活動する傍ら、クリニックに併設したピラティススタジオ「Pilates Labo」でピラティスの指導にも携わる。日本ピラティス研究会代表、日本整形外科学会認定専門医　認定スポーツ医。

ロルフィング

お話を伺った方

谷佳織さん

Kaori Tani

ロルフインスティチュート公認ロルファー、公認ロルフムーブメントプラクティショナー、ACSM/HFS。フィットネス指導歴25年。スタジオNAFA8期生。エアロビクスの指導から始め、現在はパーソナルトレーニング、ロルフィングを中心に活動。その他、国際的な資格認定コースの企画、通訳、指導、コーディネーション等。

ロルフィングと出会ったのは、ワークショップの通訳の仕事を受けたことがきっかけです。パーソナルトレーナーとしては、クライアントの身体と動きを通して接しますが、ロルフィングはその方が持つ身体組織自体やエネルギーといった、一味違った形での接し方をします。そこにとても興味が湧いて、アメリカのコロラド州にあるロルフインスティチュートで学びました。

ロルフィングの最大の特徴は、筋膜へのアプローチをすることと、身体を全体として捉えるところです。ボディリーディングという手法で身体のバランスやエネルギー、雰囲気を見て、問題がある部分だけにとらわれることなく、身体全体のバランスを見て重力に対して快適に動ける状態に近づけていきます。筋膜が硬くなっている状態は、きつい服を着ている時と同様なので、ロルフィングを体験すると身体が開放されて「こんなに楽でいいんですね」と、気分も明るくなる方も多くいらっしゃいます。

現在は、応用機能科学（Applied Functional Science）という身体を3Dで捉えて、バイオメカニクスとチェーンリアクションを統合させるような勉強をしています。骨格筋系の機能も全体で捉えることで、さらにクライアントをトータルにサポートしていきたいと思っています。

ロルフィングとは

アメリカの女性生科学者アイダ・ロルフ博士によって生み出されたボディーワーク。自身とその息子が脊椎に問題を抱えていたため、さまざまな治療法を研究。ヨガやオステオパシー、カイロプラクティクスを学んだ末、骨でも筋肉でもなく、筋膜などの「結合組織」に対して働きかけることの有効性に気づき、10回のセッションからなる構造的統合（structural integration）と呼んだ治療法を考案。後に同氏の名前をとりロルフィングとして知られるに至る。指導者になるには、3ユニット計800時間の授業を履修する必要がある。日本のプラクティショナー数は約80名程度。

ジャイロキネシス／ジャイロトニック　フランクリンメソッド

お話を伺った方

井上朱実さん

Akemi Inoue

ジャイロトニック／ジャイロキネシスマスタートレーナー。フィットネス指導歴15年。エアロビクスやダンスなど、様々なエクササイズを指導し、勉強のためLAに滞在する中で、新しいボディーワークに出会う。現在は自身のスタジオで、レッスンと養成コースなどを開催。ジャイロトニック／ジャイロキネシスの数少ない日本人マスタートレーナーの1人。

ダンスに没頭していた頃、毎年1～2回はLAを訪れてダンススタジオめぐりをしていました。友人に勧められてピラティスとヨガに出会い、ピラティスの養成コースを受講していたスタジオで発見したのがジャイロトニック／ジャイロキネシスです。初めてレッスンを受けた時に「あ、大地を踏んでる！」と実感し、その夜のダンスレッスンでピルエットターンがとても楽にできたことに驚きました。以来勉強したい気持ちが強くなり、養成コースに進みました。そこからは、とにかく実践するほど、発見があり、自分の身体が理解できるという体験の繰り返し。この気づきと理解のプロセスを多くの方と共有したいと思う気持ちがマスタートレーナー認定につながりました。

最近では、それをより的確かつ“易しく”受講者に伝えるために、指導テクニックをサポートできるメソッドとして、フランクリンメソッドに注目し、ティーチャートレーニングコースを受講しました。人間が成長とともに、あるいは日頃の習慣や職業から忘れてしまいがちな“人体が本来持っている動き（骨や筋肉）”を無理なくカラダに思い出させてくれるメソッドです。

ジャイロキネシス／ジャイロトニックとは

ハンガリー人の両親を持ち、ルーマニアで生まれたバレエダンサー、ジュリウ・ホバスが自身の怪我をきっかけにヨガやボディーワークを探求した末に考案したジャイロキネシス。円やらせんを描くような曲線的な背骨本来の動きと呼吸を組み合わせて、関節に負担をかけない動き方を実現していくメソッド。これを効果的に行うため、路上に捨てられていた回転イスにヒントを得て作ったマシンを用いて行うのがジャイロトニック。認定取得（ジャイロトニックの場合）には、約1年かけて基礎科20時間、本科64時間の研修を受けた後60時間の指導実習が必要。日本の認定者数はジャイロキネシス、ジャイロトニックと合わせると約150人程。

フランクリンメソッドとは

アメリカ人のエリック・フランクリンが、生み出したメソッド。筋骨格の正しい位置や動きをイメージしながら動き、その正しい姿勢と動きを脳にフィードバックする「イメージ」、進化に基づく身体の変化を理解し、骨や内臓が動きとどのように連動し、サポートしているのかを学ぶ「エクスペリエンシャル・アナトミー（経験解剖学）」、動きの制限を開放する動きで、体に刺激を加える「リコンディショニング・ムーブメント」の3要素を統合したメソッド。

ケーススタディ

CASE STUDY

限りなくある選択肢の中で、いかに自身のキャリアを築けばいいのか。
長く活躍を続けるインストラクターたちに共通するのは
「自分」がどう感じ、何をしたいかに向き合っていること。
先輩たちの仕事術も参考に、次の一歩を踏み出そう。

model 01

ダンスインストラクター→ヨガインストラクター→ヨガ／ピラティスインストラクター

ヨガで呼吸と身体に意識を集中することで、本来の力が発揮できるようになる

太田ゆかりさん
Yukari Ota
スタジオ・ヨギーインストラクター、コンテンポラリーダンサー

コンテンポラリーダンスを学ぶため3年間フランス留学をしたこともある太田ゆかりさん。現在も現役ダンサーとして活動しながら、スタジオ・ヨギーでヨガとピラティスレッスンを、合わせて週10本担当している。あるダンスフェスティバルでダンサーのためのヨガレッスンを受けたことをきっかけに、ヨガを自身のトレーニングに採り入れるようになり、本格的に学ぼうと養成コースに参加した。ピラティスの指導も今年から始める。

「スランプに陥っていた時、ヨガを続けることで心身ともに強くなって、ケガに囚われていた自分から開放されていったのです。それだけでなく、舞台で緊張しても最高のパフォーマンスが発揮できるよう、意識できるようになりました。これは、ヨガで呼吸や自分の身体に意識を集中することで、精神面も鍛えられるからです。レッスンの参加者の方々からも、最近メンタルな悩みを打ち明けられることが増えてきました。ヨガがメンタル面にアプローチできる証拠だと思います。普段、呼吸や自分の身体に意識を向けることなんて、あまりないですよね。ヨガを通して、その機会を提供して、それぞれの方が自分で身体と心を調整できたり、本来持っている力を最大限に発揮していくお手伝いをしていきたいと思っています」

Yukari's History

幼少期にクラシックバレエをはじめ、ジャズダンス、モダンダンスの舞台活動を経て、コンテンポラリーダンスを学ぶために、フランスにダンス留学。帰国後ダンスカンパニー、ソロでの舞台活動に加えて、ダンス指導を始める。ダンスを通して、ピラティスやヨガに出会う。

2006年
本格的にヨガを学び始め、スタジオ・ヨギーの養成コースを修了。ヨガ指導を開始。

2008年
ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団 ヨーガ・インストラクター養成講座(YIC)修了。タイヨガボディワーク」、「陰ヨガ」「リストラティブ・ヨガ」をはじめ、「パワーピラティス」(クラシカルスタイル)など様々な身体へのアプローチを学ぶ。

2009年
ヨガに加え、ピラティスの指導も始める。
ヨガの「肉体・心・精神の結合」と共通するピラティスのコントロロジー「肉体と精神の完全なる調和」の考え方に共感。

Yukari's 仕事術3か条

01
人に伝えられるように、
1つ1つを掘り下げて学ぶ

02
「感覚」を重視し、
自分の感覚を通じて
得たことを伝えるようにする

03
参加者からの身体や
心の相談には、ヨガを通じて
解決できる方法を提案する

model 02

公共施設トレーナー→高級フィットネスクラブ社員→ピラティスインストラクター

レッスンの時だけでなく、日常生活でも笑顔になれるピラティス

Makiさん
Maki
BASIコンプリヘンシブインストラクター

公共施設での草の根のフィットネスから、高級フィットネスクラブでの質の高いパーソナル指導まで、マルチなフィットネスインストラクターとして活躍していたMakiさんがピラティスに出会ったのは、出産を機に腰痛に悩まされるようになったのがきっかけ。ピラティスの8回コースを終了する頃にはすっかり腰痛がなくなった。「何かが凄い」と感じながらも、それまで20年近くフィットネスの視点から指導に携わってきたMakiさんにとって、何が凄いのか、しばらく半信半疑な思いが残っていたという。

「インストラクターとしていつも『元気をあげたい』と思っていたので、地味な動きのピラティスの良さに目が向くまでに時間がかかりました。でも今では、ピラティスを学んだことで、見えること、伝えられることの幅がはるかに広がり、徹底して学べる機会が得られたことは本当にラッキーだったと感じています。骨盤が安定するように導くことで、日常生活でも快適に思うように身体が動かせるようになる。レッスンの時だけでなく、生活の中にも笑顔を増やすことができるんです。グループレッスンでもパーソナルな指導を大切にして、これからも、お一人おひとりの〝元気〟をサポートしていきたいと思っています」

Maki's History

1982年
教員を目指して社会体育を学び、卒業後公共施設で10年間フリーインストラクターとして老若男女の指導に携わる。健康運動指導士やACSMの資格取得を通じて、フィットネス指導者としての知識を習得し、ダンスや健康体操・アクアなどのグループ指導でフィットネスの裾野を広げることに専念。

1991年
入会金400万円の高級フィットネスクラブに社員として入社。マンツーマンの指導や接客を学び、マネージャーも経験。「お客様を満足させる」という本当の意味を経験できた14年間。

2001年
妊娠〜出産。産後4ヶ月で復帰するも、身体のケアを怠り腰痛に。ご主人の勧めでピラティスの8回コースに参加。ストレッチやトレーニングなどフィットネスのメソッドで改善できなかった腰痛が全くなくなる体験をする。

2006年
BASIピラティス養成コースに参加後、社員に。エクイップメントのコースを修了し、ピラティスの全体像を学ぶ。グループ指導を中心に多くの人の身体を見るうちにピラティスの価値に目覚める。

Maki's 仕事術3か条

01
とにかく多くの人の身体を見る。当初は10人をじっくり見るより、100人を見れる機会を優先する。数を見ていくうちに背骨がスケルトンで見える感覚が得られるようになる

02
グループレッスンは、「グループ」でなく「パーソナルの集まり」と認識する。一人ひとりの違いに目を向け、なぜ違うのか、どうすればいいのかを考えることで理解が深まる

03
安易にフィットネスとの融合を考えない。ピラティスの本質を外さない自信が持てるようになるまで、まずはピラティスの理解を深める。それくらいピラティスが奥深いと謙虚な姿勢を保つこと。また勉強できる環境を用意してくれている会社への感謝＝お客様への感謝の気持ちを忘れない

model 03

エアロビクスインストラクター→アドバイザー→ピラティスインストラクター→ボディワーカー

自分の健康観をクライアントと共有していく

石川英明さん
Hideaki Ishikawa
YAMUNA JAPAN　エグゼクティブオフィサー、ムーブメントセラピスト
エアロビクスインストラクターからキャリアをスタートし、現在はムーブメントセラピストとして、
各種スポーツ選手のコンディショニングコーチ、ボディワーカーとしても活躍している。

「なりたい自分」が出発点

ピラティスやヤムナなど、新たなメソッドをいち早く日本に提案してきた石川英明さん。インストラクターとして、またビジネスパーソンとして、業界トレンドや顧客ニーズをどのように捉えてキャリアを築いてきたのか。その視点は顧客視点より自分視点が先だという。

「欧米で既に高い評価を受けているメソッドを日本に紹介してきているのでプログラムのバイヤーのように言われたりするのですが（笑）、全く違います。バイヤーは、『何が売れるか』『何が求められているか』と考えますが、私の場合、考えるのはいつも『自分がどうなりたいか』。出発点は『いつも元気でいたい』という自分自身の気持ちだけです。インストラクターになる前は鍵盤奏者を目指す音楽畑の人間。なので、身体を動かすことにこだわらず、『フィットネス』について、いつも客観的に捉えていたことも良かったのかもしれません」

フィットネスからボディワークへのキャリアチェンジ

石川さんは19歳でエアロビクスの指導を始め、以来、10年毎にキャリアチェンジをしてきている。最初の10年がエアロビクスをはじめとしたフィットネス、次の10年がピラティスやヤムナなどボディワーク。そして、今年からは、フィットネスとボディワークを融合させたオリジナルメソッドを展開する。その石川さんがアドバイスするのは、その時々で、自身が身を置く領域と、何を提供しているのかをきちんと把握すること。それが活動への第一歩だと話す。

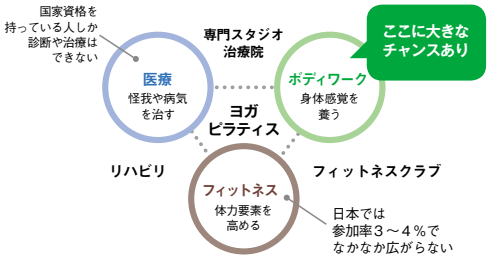
「はじめは、フィットネスをすることが、自分が元気になることに繋がると思い、エアロビクスに打ち込みました。競技やレッスンに明け暮れ、養成コースやアドバイザーの仕事も複数掛け持っていましたが、それを続けているうちにケガが耐えなくなり、膝も腰もボロボロになってしまったのです。良かれと思ってしていたことが、身体にストレスをかけることになっていた。理想とするフィットネスの形と現実とで自分を見失っているところに出会ったのが、ピラティスです。ピラティスは実際その時の怪我をカバーし、自分の身体を知るきっかけを沢山与えてくれました。ピラティスなら『自分がこういうふうになれればいいな』という思いを叶えられるかもしれない、と思えたんです。そこで、フィットネスの仕事に一度ピリオドを打ち、ピラティスだけに打ち込みました。ですが、ピラティスを極めようと練習や指導に打ち込むうちに、動きと身体感覚のズレが生じてしまい、動くこと自体を拒みだしてしまったんです。ああ、ついにピラティスにも見放されたかなと（笑）。要するに下手だっただけなんですけど。そんな中、ヤムナに出会いました。初めてセッションを受けた時に、この上ないリラックスと自分が解き放たれた感覚を体験しました。『いつもこんな自分でいたいな』と」

振り返ると石川さんにとって大きな転換点は、フィットネスからピラティスに移行した時だという。この時、フィットネスからボディーワークへと自身の活動領域を完全にシフトさせた。

ヨガ、ピラティスをボディワークとして位置づける

石川さんは、健康づくりの市場を大きく「医療」「フィットネス」「ボディワーク」の3領域で捉える。そしてボディワークの領域に大きな可能性が残されており、この領域をうまく活用することで、フィットネス業界も、インストラクターの活躍の場もまだまだ広がると提案する。

健康づくり市場のトライアングル



それぞれの役割分担を認識し、
自分の立ち位置を決めてキャリアを追求することが大切

「インストラクターとして、このトライアングルのどこに軸足を置いて行動するのかを明確に認識することが必要だと思います。フィットネスとボディワークの間には大きな違いがあります。フィットネスが体力要素を高めるものとすれば、ボディワークは身体感覚を養うもの。フィットネスが身体を鍛えて健康に近づくものとすれば、ボディワークは身体の気付きを通して健康に近づくアプローチをとります。この違いを認識することはとても重要です。本来のヨガもピラティスも体力要素を養うところにはフォーカスしていないので、当然フィットネスクラブの中での提供となると、本来の趣旨と違った形で提供することになってしまう。ですが本意ではない。こうした所にズレが生じてくるのではないのでしょうか。ですから、ヨガやピラティスをフィットネスクラブで提供する時は特に、自分が提供するヨガやピラティスが、フィットネスとしての提供なのか、ボディワークとしての提供なのかをきちんと認識することが重要だと考えます。また、クラブ運営側も、ヨガやピラティスを『フィットネス＝体力要素を養うもの』としてでなく、『ボディワーク＝身体感覚を養うもの』の見解を持つ事から、そこに興味を抱く3％以外の人々の市場が開拓できるのではないのでしょうか」

フィットネスとボディワークの融合へ

2010年中に、自身のメソッドを確立し、新たな提案をしていこうとする石川さん。フィットネス領域で10年、ボディワーク領域で10年活動する中で得た知見と経験の集大成として提案するメソッドが目指すのは、フィットネスとボディワークの融合。石川さん自身も、これまでは人が確立したメソッドを学び提供する立場から、自身がクリエイトする立場へと進化する。

「自分が自分に実現し続けたい『いつまでも元気でいる』方法をシンプルに、かつダイレクトに波及、共有していきたいと思っています。私達インストラクターは、技術の提供ばかりに回ってしまってはだめ。そこにはいつも『あなたはどうなりたいのか』という自分の健康観とそれに対する強い意志を持つことが重要だと思います。自分自身の健康観をクライアントと共有していくことが、インストラクターの役割だと思います」

Hideaki's History

- **19歳** ピアニストを目指してピアノのレッスンに明け暮れる中、「いつも元気でいたい」「よく眠りたい」と始めたエアロビクスに魅せられ養成コースを経てインストラクターに。
- **25歳** 養成コース講師、大手クラブチェーンのアドバイザー、業界団体のディレクターなどを複数兼任。ACSM、JAFA/ADD、ADEなどフィットネス系資格を取得。
- **29歳** エアロビクスで身体にストレスを感じている時、ダンス留学をしていた友人に紹介されたのがピラティス。自分の身体や動きが変わることを実感し、月1回のペースで米国に渡りピラティスの資格認定を取得。フィットネスの仕事にピリオドを打ち、株式会社設立、ピラティススタジオをオープン。日本のピラティスの黎明期を作る
- **34歳** ピラティスの動きを追求し過ぎて、身体に違和感を感じていたところ、ニューヨークで師事するピラティスティーチャーに紹介されたのがヤムナ。自分が解き放たれた感覚が得られたことから、またもや月1回ペースで渡米が始まる。
- **36歳** YAMUNA USAとライセンス独占契約を締結。ヤムナジャパン設立。自らティーチャートレーナーとしてメソッドの教育に携わる。YBLプラクティショナー、レイキティーチャーなどボディワーク系資格を取得。
- **40歳（現在）** フィットネスとボディワークを繋ぐオリジナルメソッドの開発をスタートさせる。

Hideaki's 仕事術3か条

01 「自分はどうなりたいのか」「自分は何を通して、何を提供したいのか」を明確に認識する

02 「医療」「フィットネス」「ボディワーク」の領域と、それぞれの役割分担を認識し、自分の立ち位置を決めてキャリアを追求する

03 これからは「ボディワーク」の領域に大きなチャンスあり。この領域を活用することで、フィットネス業界も、インストラクター、トレーナーの活躍の場も大きく広がる！

Body Work

・課題 4つの陥りがちパターン

Yoga ヨガ

B子さん

OL
↓
ヨガインストラクター

OL時代に体調を崩したのがきっかけで
ヨガにはまり、インストラクターに

OLメンバー

↓

全米ヨガアライアンス資格取得

↓

週末インストラクター
レッスン2本

↓

キッズヨガ・ベビーヨガ認定取得

【課題】

OLの安定的な生活から抜け出せずに週末インストラクターを続けている。インストラクターが多いためヨガだけでは生活出来ないと判断。資格だけが増える。

A子さん

フィットネスインストラクター
↓
ヨガインストラクター

フィットネスインストラクターとして
活躍していたが、ヨガブームに伴い
レッスンの幅を広げるためヨガの資格も取得

フィットネスインストラクター
エアロ10本、ステップ5本

↓

フィットネスクラブのヨガ資格取得

↓

ハイブリッドインストラクターに
エアロ5本、ヨガ5本、ステップ5本

↓

骨盤ビューティ資格取得

【課題】

フィットネスクラブでの仕事を広げるためにヨガを取り入れてきた。
自分の身体のケアのためにもヨガを教えることは重要だと思っているが、方向性は模索中。

選択肢が広がった分 迷いやすいキャリアパス

ヨガとピラティスのブームから7年が経ち、プログラムは多様化と専門化を続けている。その中で、インストラクターの働き方や、キャリアの選択肢も多様化している。

人気の高いプログラムは、活躍できるチャンスも大きいが、競争も激しい。日本で学べる流派も増え、どの道を選択すればいいのか、迷いやすい環境になった。

そんな中で目標を失ってしまうと、迷いは悩みになっていく。ヨガ／ピラティスの場合、学ぶことの奥が深いだけに、こうした状況に陥りやすいのも事実。そこで、ここではその解決法を探りたい。

キャリアパターンは大きく2つ

現在ヨガ／ピラティスインストラクターとして活躍している人のキャリアパターンは大きく2つに分けられる。

1つは、フィットネスインストラクターからヨガ／ピラティスインストラクターになるパターン。上記のケースでは、A子さん、C子さんがそれにあたる。この場合、指導範囲が広がることにより方向性を見失いがち。だが、逆に考えれば指導範囲が広いことを活かして、新たな提案ができることになる。

もう1つは、OLや主婦などからヨガ／ピラティスインストラクターになるパターン。B子さん、D子さ

Yoga Pilates キャリアプランの 悩み・歩み

Pilates Body Work ピラティス・ボディワーク

D子さん

主婦
↓
ピラティスインストラクター

出産後に身体を戻すために
出会ったピラティスに納得しトレーナーに

主婦＋スタジオメンバー
↓
ピラティスマットコース認定取得
マタニティピラティス認定取得
↓
フィットネスクラブ
自宅インストラクター 週1レッスン＋α
↓
ピラティスエクイップメントコース受講中

【課題】
自身の興味と社会復帰のためにピラティスの勉強を続けてきたが、育児とのバランスで自宅レッスンから抜け出せない。

C子さん

パーソナルトレーナー
↓
ピラティスインストラクター

パーソナルトレーナーからより
多角的指導を目指して
ピラティスインストラクターに

パーソナルトレーナー
↓
ピラティスマットコース認定取得
↓
ロルフィング受講中

【課題】
パーソナルトレーニングにピラティスをとりいれ始め、各種ボディワークにも興味があるが、今後どの専門に向かうかが見えていない。

んがそれにあたる。この場合、大きなキャリアチェンジを伴うことになるため、前職の生活から抜けきれなかったり、知識や技術に加えて指導法も身につける必要があることから、難しく感じ悩んでしまうことも。だが、逆に考えれば、自身が感動してキャリアチェンジを考えた道だからこそ、極めようというモチベーションも保ちやすい。集中して学ぶことで、専門性を高められることになる。

自分を知ることが、課題解決の第一歩

今まで培ってきた職業での経験は、自分の強みとなり、自分の思いがその強みを継続的に伸ばしていく。悩みに陥りかけたら、下記の2つを試してみよう。ヨガ／ピラティスは奥が深い。継続的にモチベーションを高く保つことが、将来の活躍に繋がっていく。

1．リソースの整理

今まで実践してきたことをとにかく書き出してみる。「100個書き出す」と強制的に決めるのも有効だ。そのリストの横に、「誰に対して」うまくいったのか、「何に」成果があがったのかをまとめてみる。これにより強みが認識でき、進みたい方向が認識出来る。

2．何をしたいか

自分の強みが分かったら、次に、自分がサービスを提供することで「誰の役にたちたいのか」「その相手は何を求めているのか」を明確にしてみよう。それが見えてくると、たちまち仕事と勉強へのモチベーションが湧いてくるはずだ。

フィットネスジョブ アクセスNo. N3920Y www.fitnessjob.jp

注目プロップ
ウェーブストレッチリング×ヨガ・ピラティス

ヨガ・ピラティス指導者から大好評

理想的なボディアーチを創る ウェーブストレッチリングの活用に大注目！

現在、各メディアで注目を集める、ウェーブストレッチリング。700名がWSに参加している人気の秘密を探る

高橋智子 History

26歳
エアロビクスをスタート。インストラクターとして活動を続け、28歳の時にヨガとピラティスを始める。

31歳
ウェーブストレッチリングと出会い、マスタートレーナーの資格を取得。現在、ウェーブストレッチ、ヨガ、エアロビクス、ステップ、ピラティスと多岐に渡って活動を続けている。

かつてないほぐしが得られセルフケアとしても効果的

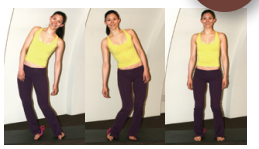
マスタートレーナーとして活躍する高橋智子さんは、昨年ウェーブストレッチリングと出会い、その効果に驚かされた一人だ。

「じつはそれ以前から、ウェーブストレッチが持つ〝揺らぎ〟や〝スパイラル〟の効果と特性に魅力を感じていました。昨年のフィットネスセッションに参加して、肩を痛めた際にウェーブストレッチリングを使ったワークで、それまで何をやっても治らなかった痛みが取れたんです。そこでこのリングとプログラムの素晴らしさを実感しました。しかも体をほぐすだけでなく、インナーマッスルも鍛えられ、今まで対応できなかった筋肉まで可動させることができる。また、このエクササイズはケガを未然に防ぐセルフケアとしても効果的なんです。指導者さんの中には意外とご自分のオーバーワークに気づかず、疲労で体を壊してしまうケースが多く見受けられます。それを防ぐ意味でも、ぜひ一度トライしていただきたいと思います」

アーチ理論

しなやかなボディーアーチを作り出すアーチ理論は、ウェーブストレッチの考案者・牧直弘さんによって生み出された。骨盤や肋骨、足底など様々な部位にフィットする専用リングを用い、ダンスや武道、整体などを応用したストレッチで今までにない筋肉のほぐしを可能にしている。

point 03



マッサージ
前出の高橋さんはこの足のマッサージだけで肩の痛みがとれた。トレーナーやインストラクターでもケアがままならず身体が悲鳴をあげている方も。日々のケアやケガの防止にも最適。

point 02

ストレッチ
形状のアーチが無理なく可動域を広げてくれる。単にひっぱられるだけでなく、独自の形状により旋回の動きが加わることにより、普段使わない筋肉まで無理なくストレッチが可能。

point 01

コアトレ
ピラティスでなかなか正しいアラメントがとれないクライアントに効果抜群。深層筋を使う意識を体感できる。ピラティスで難しい「ドローイン」も可能に。これが体感したかったのだとびっくりされる方も。

新しいキャリアを開くツールとしても有効

ウェーブストレッチリングを活用したプログラムを指導するために、認定システムが用意されている。まずは、「ベーシック」からスタートし、「アドバンス」を受講した後は、「マスタートレーナー」になるための講座が用意されている。マスタートレーナーになると「ベーシック」認定講座を開講することが出来る。

現在、北海道で活動している佐藤照代さんによると、マスタートレーナーになったことで、従来のレッスンに加え、新たな仕事の幅が広がっていったという。

「フィットネスの仕事に携わって25年になります。エアロビクスから始まり、15年前からは〝健美操〟を中心に指導していますが、ウェーブストレッチリングのマスタートレーナーになってからは、仕事の量も質も随分と変わりました。メンバーさんの健康に貢献度が高くなったのはもちろん、企業やスタジオでの指導やトレーナー育成の仕事が増え、様々な面で大きな収穫がありました」

その一方、リングの購入もクラブの販売収入へ貢献しているそうだ。

「グループ向けレッスンを受けているメンバーは即効性の高さに驚き、自宅でも使用したいと、かなりの高い確率でリングを購入されるんです。そのほか、私自身もマスタートレーナーとなったことで責任感も増え、それによって今まで以上に成長できているなと実感しています」

ウェーブ・ストレッチ・リング（特許製品）

プラスチック（日本製）
カラー：ホワイト／ピンク／ブルー／イエロー
¥3,990（税込）
横:約24cm、縦:中央部10cm／両脇13cm、高さ:8cm、重さ：約230g、プラスチック部の直径：19mm、グリップ部の直径：30mm、材質：ポリプビレン

けやき（日本製）
¥8,400（税込）
横：約24cm、縦：中央部10cm／両脇13cm、高さ：8cm、重さ：約200g、プラスチック部の直径：19mm、グリップ部の直径：28mm、材質：けやき

6月用養成講座ご案内

■ベーシックⅠ・Ⅱ（4時間認定）講習
6/7（月）6/9（水）6/26（土）7/21（水）
7/31（土）8/2(月）8/11（水）
10:00-14:00　ベーシックⅠ
14:00-18:00　ベーシックⅡ
7/2（金）7/18（日）8/5（日）
13:00-17:00 ベーシックⅠ
17:00-21:00 ベーシックⅡ
※いずれも受講料:1万円　連続受講も可能。
※開催場所：東北沢スタジオ
（7/2のみ参宮橋オリンピックセンター）
[川崎会場特別開講決定!]
6/3（木）10:00-15:00 ベーシックⅠ

■新プログラム認定講習会開催決定！
6/6（日）7/8（木）7/19（月）8/16（月）9/5（日）
10:00-14:00　コアウェーブ認定講習会
14:00-18:00　ウェーブリングヨガ認定講習会
※いずれも認定料:1.3万円　協会入会者1万円
※開催場所　東北沢スタジオ

認定システム

※ウェーブコア・ウェーブリングヨガはアドバンスの単位にもなります。
※マスターを取得した方は、ベーシックまたはの認定講座の講師資格が可能となります。

お問合せ お申込み
MAKIスポーツ　http://www.maki-wavingstretch.com/ TEL：03-3227-3622 FAX：03-6423-8509
NPO法人日本ウェーブストレッチ協会　npo-jwsa@yel.m-net.ne.jp

BASI ピラティスインストラクター養成コース
9 月開講決定！！（東京・大阪）

1、30 年以上の歴史をもつ世界で最も歴史のあるコースの 1 つ

2、世界 30 カ国、650 カ所以上で開催されるスタンダードなコース

3、PMA の理事を務めるラエルイサコウィッツによる正統派ピラティス

4、科学とアートを兼ね備えたピラティス。ブロックシステムという革新的なメソッドを学べる

＜無料説明会実施中＞

詳しくは WEB で！

http://www.basipilates.jp/professionals.html

BASIピラティス　検索

＜BASIピラティススタジオ本部＞
Tel　03-5722-4161
E-Mail　certification@basipilates.jp

全米ヨガアライアンス
200時間・300時間認定講座

YogaWorks　9月東京初開講!!

1、20 年以上の歴史を持ち、年間 1000 人以上の卒業生を輩出する
全米で最も歴史と人気のあるヨガ TTC

2、全米 50 か所以上の地域で開催されているグローバルスタンダードなコース

3、アシュタンガ、アイアンガー、デシカッチャー 3 つの流派をバランスよく組入れたヨガ TTC

4、理論的且つ細部におけるシークエンス指導により
TTC 終了後すぐに指導できるほどのスキルが身につけられる

早期お申込み特別割引の特典あり！

詳しくは WEB・お電話にて！

http://www.yoga-plus.info/professionals_yoga.html

主催　ヨガプラス（運営会社　㈱ぜん）
Tel　03-5722-8495
E-Mail　yogaworks@yoga-plus.info

フィットネスジョブ アクセスNo. N3947Y www.fitnessjob.jp

充実の講師陣

柔道整復師や理学療法士の資格を持つSTOTT PILATES®公認インストラクタートレーナーが、ピラティスのアスレチック・コンディショニングへの活用法や、各関節へのアプローチなど、パーソナルトレーナーやピラティスインストラクターとして、今後注目される分野での実践的な指導方法が学べます。

Wataru Kamiizumi
ワタル カミイズミ
STOTTPILATES®公認リード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®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

Keiko Idetsu
ケイコ イデツ
STOTT PILATES®公認インストラクタートレーナー
理学療法士
B3®専属 インストラクタートレーナー
宝塚音楽学校 非常勤講師

Takayuki Akatsuka
タカユキ アカツカ
STOTT PILATES®公認インストラクタートレーナー
B3®専属 インストラクタートレーナー
宝塚音楽学校 非常勤講師

Guest ゲスト講師 齋藤昭彦先生

ビーキューブのコンセプトやSTOTTPILATES®の活動に賛同いただき今回の記念講演となりました。コアの機能の奥深さを知っていただけます。身体に対して新しい視点からの興味が大いにわく充実した時間になるはずです。コアの機能を含む、バイオメカニクスに非常に精通された先生による直接の講演というまたとないこの機会を是非ご堪能下さい。

1992年1994年　シドニー大学大学院（徒手理学療法）留学
1998年 東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻修士課程修了
2001年 東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻博士課程修了
2006年 国際医療福祉大学保健学部理学療法学科教授
　　国際医療福祉大学大学院医療福祉学分野理学療法治療学専攻教授
2007年 東京福祉大学社会福祉学部教授
2009年 杏林大学保健学部理学療法学科教授

理学療法、マニュアルセラピーやクリニカルリーズニングをご専門とされ
提唱する療法、理論ともに高い評価を受けておられます。
先端の研究をもとに、名著を多数随筆。
世界的研究者の著書翻訳も多数手がけられています。
臨床、教育の現場で後進の指導と、理学療法分野の発展に尽力されています。

参加費とスケジュール

※内容は予告なく変更になる場合があります

7月18日（日）

記念講演 10:00 ～ 13:00

Essential Matwork
ストットピラティス初級マットワーク
14:00 ～ 17:00　0.3CEC　JAFA ADI 3.0
ストットピラティスの基本と、初級マットワークを中心に、各エクササイズの目的や、動き、呼吸、正しい身体のアライメントについてお伝えします。

コース受講の検討や、
復習をされたい方に最適です。

Total Body Toning トータルボディートーニング
14:00 ～ 16:00　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
トーニングボールを用いたアームトーニングと、トータルトーニングの 2 つの内容を合わせた二部構成です。トーニングボールとマットワークの融合で流れるようなコンビネーションの内容になっています。

Mini Stability Ball™ Workout
ミニスタビリティーボール・ワークアウト
14:00 ～ 16:00　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
直径 30cm 程度のミニスタビリティボールを用いて、姿勢改善のための、コアによる安定の獲得と、背骨の可動性の向上にフォーカスします。従来のマットワークにバラエティーを加えられます。

Ultimate Body Sculpting or Flex-Band® Level 3
アルティメートボディースカルプティング　フレックスバンド　Level3
16:30 ～ 18:30　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
インターメディエイト（中級）レベルのエクササイズを中心に多次元での関節での動きを加えることでコアと末梢の筋力を高めていきます。正しいアライメントとそのフォームを保つことにフォカースを向けて構成されています。

Fitness Circle® Flow
フットネスサークルフロー
16:30 ～ 18:30　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
フィットネスサークルを使用して、高い身体意識を獲得し、筋力、柔軟性をダイナミックに高めていきます。エクササイズを流動的に移行するフローの方法をお伝えします。キューイング、修正も学べます。

7月19日（月・祝）

Athletic Conditioning on Stability Cushions
アスレチックコンディショニング　オン　スタビリティークッション
13:00 ～ 15:00　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
スタビリティクッションを用いて、固有感覚受容性を高め、身体の深層部支持機能を喚起します。不安定な二つのディスク状のクッションを使うことで、体幹、肩または股関節を安定させる筋群の活性化を促します。

Arc Barrel
アークバレル
10:00 ～ 12:00　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
エッセンシャル（初級）レベルのマットワークにアークバレルを使用することで、どのようにサポートして姿勢をとるか、また特定の姿勢のタイプに合わせたモディフィケーションの応用が学べます

Jumpboard Interval Training, Level 1
ジャンプボード　インターバル・トレーニング　レベル1
10:00 ～ 12:00　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
ジャンプボードを活用してクライアントやクラスのモチベーションを高める方法を学びます。関節に負担なく、上肢下肢の筋力・柔軟性、心肺機能・心拍出量を向上も期待できる内容です。

Muscular Strength & Endurance for Teens
マスキュラ―ストレンクス&エンデュアランスフォーティーン
13:00 ～ 15:00　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
トーニングボールとフットネスサークルを加えた、マットをベースにしたワークアウトで十代の集中力を惹きつけ、楽しみながら、意識と身体の双方にチャレンジ感のある内容に構成されています。

Athletic Conditioning on the Reformer: Workout 2
アスレチックコンディショニング　オン　リフォーマー　ワークアウト2
13:00 ～ 15:00　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
アスリートやトレーナーの多くは、パフォーマンスを高めるためにピラティスを選択しています。筋力、パワーやアジリティーに挑戦するなかで、コアスタビリティーを向上するための基本エクササイズから、ユニークなバリエーションまでをご紹介します。

Lumbo-Pelvic Region: Stability & Function
腰部骨盤帯の機能と安定（レクチャースタイルのワークショップ）
15:30 ～ 17:30　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
機能解剖学的視点から腰部ー骨盤帯の理想的な機能を解説します。腰、股関節を含むパートでは動きの可動性とその周辺の筋群の作用、骨盤帯については姿勢に関連付けたその安定性や機能を学びます。

Total Body Sculpting or Flex-BandR Level 2
トータルボディースカルプティング　フレックスバンド　レベル2
15:30 ～ 17:30　0.2CEC　JAFA ADI 2.0
フレックスバンドを用いて、多次元に関節へアプローチしながら、コアと四肢末梢の筋力を高めていきます。バライティー豊かに構成していますので、対象と、用途の広いメニューです。

参加費

受講希望のタイトルをご自由に組み合わせて受講いただけます

記念講演	5,000 円
1タイトル	15,000 円
3タイトル以上受講の方は1タイトル	12,000 円

開催概要

取得ポイント： STOTT PILATES® CECポイントおよびJAFAポイントがつきます。
1タイトル　STOTT PILATES® 0.2～0.3CEC　JAFA ADI 2.0～30
※講座による
会場： ビーキューブ　スタジオ（大阪・心斎橋から徒歩5分以内）
対象： これからピラティスを学びたい方、フィットネスインストラクター、パーソナルトレーナー、ピラティスインストラクター、医療従事者

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わせページ「アカデミー専用お問い合わせ＆コース詳細情報請求」フォーム http://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確認が取れ次第、受講枠を確保致します。
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1020461　株式会社ビーキューブ

身体と日々真剣にむき合う、全てのプロフェッショナルへ送る！ワークショップイベント開催！

B Cube® PILATES CONFERENCE

ピラティスワークショップカンファレンス 2010年7月

最新のプロップやイクイップメント活用のタイトルを含め
アスレチックコンディショニング、ティーンエージャーへの指導法など
STOTT PILATES® のインストラクタートレーナーが
それぞれの専門性や特徴を活かした多彩な内容をご用意しています。

2010.7.18（日）19（月・祝）

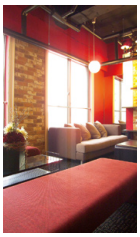
このカンファレンスでは、
STOTT PILATES®の魅力と
可能性の広さをお伝えします。
記念講演では身体の
繊細な機能に関する、
学術的最新情報を
分かりやすくお話します。
新たな知識を武器に、
あらゆる分野で早速
活用いただける内容を提供します。

STOTT PILATES®

世界のトップブランドとして、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94か国で27,000名のインストラクターを養成しています。IDEAワールドコンベンションや、インナーIDEAコンベンションにも毎回数多くのワークショップを提供し、高い評価を受けています。

ピラティス＆ヨガスタジオ ビーキューブ®

STOTT PILATES®の日本における公認ライセンストレーニングセンター。3名のインストラクタートレーナーが常駐し、最新のコンテンツを分かりやすく指導しています。充実した設備とスペースを備えて、技術と知識の習得をサポートできる世界レベルのスタジオです。年間を通じて、あらゆるレベルの養成コースを開催しています。きっと貴方にもぴったりのコースがみつかります。高い技能習得のために、全国から多くのプロフェッショナルが集まり学んでいます。キャリアデザインの中核となりえる、確かな知識を求める方は是非お越し下さい。

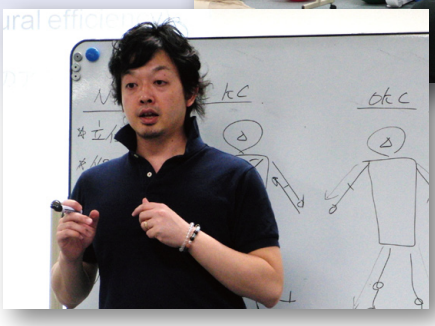


お問い合わせ先
ピラティス＆ヨガビーキューブ®　http://www.bbbcube.com/
〒542-0081　大阪市中央区南船場4-7-23　南船場第２東洋ビル4・5F
TEL：06-6241-6364 FAX：06-6241-6362　担当：エデュケーションコーディネーター 土井

フィットネスジョブアクセス No. N3905Y www.fitnessjob.jp

Japan が新体制になって

ピラティスインストラクターを育成します。



新体制 3 スポーツ医科学との連携

スポーツ医科学との連携

PHI PilatesはPMA認定教育団体。また、認定者の多くが医療従事者、パーソナルトレーナー、そしてアスレチックトレーナーとして活躍しています。

PMA認定団体

PHI Pilatesはピラティスの国際的非営利団体であるPMAの認定を受けている団体です。また、PHI Pilates Japan代表の桑原は日本人初のPMA認定ピラティスティーチャー（Certified Pilates Teacher）です。

PMA® Pilates Method Alliance® Member 2007

ドクターからの推薦文

素晴らしきPHIピラティスの普及に向けて

京都下鴨病院　**森大祐**

整形外科医は、運動器疾患を扱う診療科であるが、外来にくる患者様の約９割５分の方は手術療法を必要としません。その方々は、それ以外の治療が必要で、多くの人は運動療法を必要とした体の改善が必要です。スリングセラピー、セルフ 筋筋膜リリース、ＰＮＦ、ストレッチ、ロルフィング、徒手療法などが運動療法として行われます。これらの運動療法が素晴らしいのは分かっています。しかし、現在私は積極的にPHIピラティスを運動療法に取り組んでおり、PHIピラティスを術後リハビリに取り組むようにしています。それは、PHIピラティスを取り組むことで、姿勢が改善され、機能していない神経筋が機能し、患者様の身体の変化への認識を比較的早くもつことで、能動的に運動療法にとりくむことができると考えているからです。

一つの例として、私が重症の肩腱板断裂の患者さんの手術後のリハビリメニューをPHIピラティスのみとした方がおります。患者さんの職業的な事情や地理的事情もあったためですが、一切、病院でのリハビリはメニューを処方していません。PHIピラティスラボに患者様に通ってもらいました。手術前に全然肩の挙がらなかったのが、術後２カ月で万歳ができるようになりました。肩の痛みもほとんど訴えがありません。私が思うに、整形外科が手術ですることは、ある意味限られています。術後のリハビリテーションがうまくいってこそ患者さんの運動機能は良好なものになります。この方の場合、PHIピラティスで、神経筋が促通され、姿勢改善がされることで、筋出力がどんどんでてきたからだと思われます。これまでの肩腱板断裂の術後の経過を考えると画期的なことです。この患者さまは身体の変化を認識して、セルフエクササイズをPHIピラティスのコンセプトに従い、行ったのもよくなった理由だと思います。つまり、コンディショニングルームでの治療だけでなく、患者さまが、能動的に運動療法を取り組んだのが、成功につながったよい例だと思います。あえてこのお話を話させてもらったのは、論より証拠だからです。まして、手術を必要としない方には、より一層の運動療法が必要となります。

冒頭に述べた手術を必要としない９割５分の方には、運動療法を中心とした治療を提供する必要があります。私はPHIピラティスが、数ある運動療法の中で、画期的なツールであることは間違いないと確信しています。私のこれからの仕事として、PHIピラティスの合理性、他の運動療法との有意な違いを科学的に証明することが私の仕事だと思っております。

株式会社REACH

REACH FOR YOUR DREAM

PHI Pilatesは株式会社REACHがバックアップしています。REACHはアスレティック・トレーナー及びフィットネスインストラクターの無限の可能性を信じ、最新の知識や技術、情報などを提供することにより、活躍中のトレーナーやトレーナーを目指す若者たちをサポートすることを目的として設立されました。夢に向かう強い意志を持つ仲間達と我々が関われる全ての人たちのモチベーションを高め、夢を達成する強い力を送り続けることを使命としています。

〒550-0002 大阪市西区江戸堀3-1-20 オービットステージ江戸堀701
TEL.06-4803-8877　FAX.06-4803-8878　E-mail: info@reach4d.com

フィットネスジョブアクセス No. N3916Y www.fitnessjob.jp

phipilates

日本のスポーツ医科学の発展に貢献する

新体制 1 新養成システムによる学びの充実

養成コースが内容拡充！

PHI Pilates養成コースの特徴であるオンライン学習に加えて、実技講習がこれまでの2日間から4日間に拡充。マットパーソナル養成、グループ養成が新たに追加されて、より実践的な内容になりました。

PHIピラティスならではの、養成コース内容

- SOAPノートを利用したカウンセリング法
- PMAを基準にしたティーチングメソッド
- ケーススタディに基づく指導練習
- パーソナルトレーナーやグループインストラクターとしての働き方など

養成コースを全国で開催

PHI Pilates認定マットⅠ＆Ⅱインストラクター養成

大　阪	6/26,27　7/17,18【李MT】
大　阪	7/10,11,31 8/1【亜弥MT】
横　浜	7/18,19　8/7,8【本部】
広　島	8/2,9,23,30【亜弥MT】
新　潟	10/16.17,23,24【信田MT】
岡　山	7月開催【鈴木MT】
大　阪	7月開催【武田MT】
東　京	9月開催【寺島MT】
岡　山	9月開催【鈴木MT】
北海道	9月開催【小田島MT】
大　阪	9月開催【武田MT】
大　阪	11月開催【亜弥MT】
東　京	11月開催【本部】

PHI Pilates認定プロップスインストラクター養成＊

東　京	6/19,20【本部】
大　阪	7/24,25【本部】
東　京	8/28,29【本部】

＊PHIピラティス公認マットI&IIインストラクター有資格者

新体制 2 継続教育の充実

PHI Pilates Japanヘッドクォーター開設

7月1日、Conditioning Lab TRIAXIS 甲南山手内にPHI Pilates Japanヘッドクォーターを開設。リフォーマーやタワー、チェア、バレルなど、イクイップメントを揃え、PHIPilatesインストラクターを対象に定期的にセミナーやイベントなどを開催予定

ヘッドクォーター（イメージ）

ブラッシュアップセミナー

PHIPilates認定マットI&IIインストラクターの資格取得後もしっかりと学んでいただけるように、様々な内容のブラッシュアップセミナーを開催

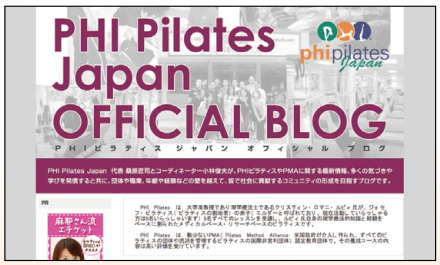
過去に開催されたブラッシュアップセミナータイトル例

- PHI Pilates for Golf
- トレーナー・インストラクターの為のセルフブランディング法
- スタジオレッスンにおけるPHIピラティスの実際
- ピラティスインストラクターに必要な基礎解剖学

ブラッシュアップセミナー

PHI Pilates Japan オフィシャルブログをオープン

日頃から学習の場が共有できるように、オフィシャルブログにて隔週で「機能解剖学や運動生理学、ピラティスに関する問題集」「インストラクターの方からのQ&A」「お勧めの書籍の紹介」など、様々なコンテンツを用意！



ブログ

phipilates Japan

お申し込み・お問い合わせ　PHIピラティス・ジャパン（REACH内）

フィットネスジョブアクセスNo.
N3902Y www.fitnessjob.jp

PeakPilates®

「何を教えるか」ではなく「いかに教えるか」

特徴 1

- 日本で唯一米国PeakPilates社とホスト契約を締結し、国際ライセンスの認定を許可されているピラティススタジオです。
- PeakPilates社は、米国でイクイップメント(リフォーマー、キャデラック、その他器具)販売シェアNo1を誇ります。
- PeakPilatesはジョセフ・ピラティス氏の伝統を受け継ぐ正統派ピラティスです。

特徴 2

当コースの特徴は、最高品質のピラティス教育に現代のニーズを捉え、より多くの人々に適合するピラティスを提供していることです。体系的にピラティスを深く理解することに重点を置き、マット、リフォーマー、キャデラック、そしてアクセサリーを含む指導法を一つ一つコンパクトなコースにまとめています。理論と実技の双方が充実したカリキュラムで、ピラティスインストラクターとして必要な基礎をかため、確固たる自信を身につけることができます。

インストラクター養成コース

コース概要【募集コース】

■PeakPilateSystemコース

マット、リフォーマー、キャデラックを用いたプログラムの指導資格取得コース。
プライベート/セミプライベート指導を専門的に目指す方に最適のコースです。

▶PPS-1(入門～中級コース)

開催日	7/3(土)～6(火)、8/14(土)～16(月)、9/27(月)
料金	388,500円(税込)
取得資格	コースの受講修了、規定練習時間をこなし試験(実技・筆記)合格者にはPeakPilates「PPS-1」認定資格が付与されます。

▶PPS-2(中級～上級コース)

開催日	8/2(月)～5(木)、9/26(日)
料金	料金:204,750円(税込)
取得資格	コースの受講修了、規定練習時間をこなし試験(実技・筆記)合格者にはPeakPilates「PPS-2」認定資格が付与されます。

▶PPS-3(上級コース)

開催日	8/7(土)～9(月)、10/4(月)
料金	178,500円
取得資格	コースの受講修了、規定練習時間をこなし試験(実技・筆記)合格者にはPeakPilates「PPS-3」認定資格が付与されます。

■MATコース

マットエクササイズの指導資格取得コース。グループ指導を目指される方に最適なコースです。

▶Basic Mat(初級コース)

開催日	6/13(日)・14(月)
料金	78,750円(税込)
取得資格	なし。 ※Intermediate Matの受講条件がクリアになります。

▶Intermediate Mat(中級コース)

開催日	7/18(日)・19(月・祝)、8/23(月)
料金	78,750円(税込)
取得資格	コースの受講修了、規定練習時間をこなし試験(実技・筆記)合格者にはPeakPilates「Intermediate Mat」認定資格が付与されます。

講師

高田香代子

森畑一美

佐藤史一

佐藤晶代

CEC(継続教育)・その他コースについてはホームページをご覧ください。http://www.pilates-all.com/

PilatesAlliance

ピラティスアライアンス

〒108-0023　東京都港区芝浦4-12-35 ラティス芝浦507号室　TEL:03-5765-6387　FAX:03-5765-6388
E-mail:info@pilates-all.com　URL:http://www.pilates-all.com/

ピラティスアライアンスは、ピラティスの普及を目的とした活動を行う団体です。

POLESTAR PILATES™認定
コンプリヘンシブ養成コース in 東京
受付開始

Pilates Lab
www.pilates-lab.com

東京開催

次期コース開催決定！

第8期スタジオ・第6期リハビリコース

日程

2010年	PF/PR	▶9月19・20日
	S1/R1	▶10月10・11日
	S2/R2	▶11月20・21日
	S3/R3	▶12月18・19日
2011年	S4/R4	▶1月9・10日
	S5/R5	▶2月12・13日
	S6/R6	▶3月20・21日

受講者割引あり

※他団体でのピラティス資格をお持ちの方、ポールスターピラティス有資格者、対象。

養成コース 無料見学説明会を開催！

限定10名 先着順！

＊実際のコースの様子を見学でき、スタッフが皆様のご質問にお答えいたします。

日程

▶6月26・27日
▶7月24・25日

1日目：14:30〜
2日目：11:00〜

無料見学説明会にご参加希望の方は、下記フォームに従い、必要事項を info-d@pilates-lab.com までご送信ください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④E-Mail(添付ファイル受信可能なもの) ⑤職業⑥どのようにしてコースを知ったか⑦見学会参加希望日(1日のみ)

福岡開催

世界レベル！スポーツアロマ特別セミナー開催「スポーツアロマの実践」

スポーツアロマとアロマの違いや現場での様子、スポーツアロマならではの精油の使い方を中心に、オリンピックの現場でも実際に選手のケアをされたご経験のある、世界でご活躍中の神崎貴子先生による講義と実技のセミナーです。

◆セミナー内容
・「スポーツアロマとは」
・医療・スポーツ現場で活用されているスポーツアロマについて
・ オリンピック・世界大会のスポーツアロマの様子
・スポーツアロマでセルフケア(実技編)

◆お申し込み方法
ピラティス ラボ 福岡に直接お電話いただくか、お名前、ご住所、お電話番号、ご所属をご記入いただき Fax(092-716-5514)又はE-mail(info@clinicsn.com)にてお申し込みください。

日程 ▶7月31日(土)18:30〜20:10(100分)

料金 一般 ￥3800
ピラティス ラボ 会員及び
日本ピラティス研究会会員 ￥3000

場所 ピラティス ラボ 福岡
西鉄薬院駅徒歩1分
福岡市中央区薬院1-5-6　ハイヒルズビル6階
スポーツ・栄養クリニック併設
Tel&Fax:092-716-5514
E-mail:info@clinicsn.com

定員 40名

NEW 2010年 ブレント アンダーソン Advanced Spine 開催決定!!

コース概要

16時間の講義と実技を通して脊椎病変の予防と治療について学びます。
カリキュラムはピラティスを進化させ、治療に介入する際の詳細について構成されています。
対象疾患として、急性および慢性椎間板起因疾患、脊柱管狭窄症、脊椎すべり症、術前・術後のコンディショニング、脊柱側弯症、椎間関節症、椎間板変性疾患、仙腸関節および骨盤帯機能障害を取り上げます。
参加者はコース修了時までに、ポールスター的アプローチを用いた治療プランを立て、効果的なエクササイズの組み立てをマニュアルセラピーとともに実践し、かつ前向きにその結果を評価できるようになります。

日程 ▶8月30・31日 合計16時間

料金
一般¥98,000
日本ピラティス研究会会員 ¥95,000
ポールスター養成コース卒業生　¥92,000
日本ピラティス研究会＋
ポールスター養成コース卒業生 ¥89,000

受講条件 ポールスター・コンプリヘンシブコース卒業生。
もしくは他団体のコンプリヘンシブコース卒業生。

ポールスターCEC取得可能単位：16単位

【講師】ブレント アンダーソン
(Brent Anderson)PhD,PT,President and CEO。ポールスターピラティス創立者、代表。理学学療法士、理学療法学博士としてマイアミ大学理学療法学部特任教授を務める。

日本ピラティス研究会への入会、お問合せは下記連絡先へ

第5回日本ピラティス研究会 特別ワークショップ開催決定 NEW

2010年2月に開催いたしましたパット・ガイトン氏のワークショップが大好評だったため、皆様のリクエストにお応えしての開催となりました！

日程 ▶12月2・3・4・5日(東京) 12月10・11日(福岡)

【講師】パット・ガイトン
通訳及びアシスタント：五十嵐裕子(ニューヨーク在住・ピラティス教師)
パット・ガイトン女史は、コロラド州ボルダーにあるPAT GUYTON Pilatesオーナーであり、Pilates Conservatory™ の創立者です。ピラティス氏の直弟子であった4人の指導者、ブルース・キング、キャシー・グラント、メリー・ボウエン、ロン・フレッチャーから学び、25年以上のピラティス指導経験を持っています。
2002年からPilates Method Alliance(PMA)のディレクターを務め、2008年までPMAのVice Presidentを務めました。PMA公認のCEC(継続教育)ワークショップ指導者であり、アメリカ国内はもちろん、世界各地に招聘されワークショップを提供する超一流のピラティス指導者として知られています。彼女のような指導者から学べることは、それだけで誇りを持てることだと言えるでしょう。ピラティス氏の目指した哲学は、今日も彼女の日々の教え、仕事、そして遊びの中でバランスよく生き続けています。

●申込方法 E-mailもしくはFAXにて、氏名、資格、所属、住所、電話番号、FAX、E-mailを記載の上、下記問い合わせ先までお送りください。

お申込み・お問合せPilates Lab代官山 〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西2丁目21-4　代官山パークス3F
TEL：03-6416-1600　E-Mail：info-d@pilates-lab.com　FAX：03-6416-1602　HP：http://www.pilates-lab.com/

フィットネスジョブ アクセスNo. N3903Y www.fitnessjob.jp

ヨギー・インスティテュートの ピラティス指導者養成コース

呼吸をするように体をなめらかに動かす
シンプルで力強いピラティスの真髄を学ぶ

ヨギー・インスティテュートの特徴

1 専門性の高い実践的なカリキュラム

エクササイズの流れや説明だけに留まらない、プロフェッショナルなピラティス指導者を目指します。解剖学、運動生理学をはじめ、ハンズオンやキューイングなど効果的な指導テクニックを取れ入れた専門性の高い実的なカリキュラムを提供。

2 米国パワーピラティスインストラクター資格取得コースを開催

ニューヨークを代表する、国際的に高い評価を得ているパワーピラティス。創始者ジョセフ・ピラティス氏の伝統的な教えを忠実に受け継いだクラシカルピラティススタイルとして、アメリカ・ドイツ・イタリア・ギリシャ・イギリスなど世界 30 拠点でインストラクタートレーニングコースを開催。本校では日本で唯一、養成コースを開催しています。

2010 秋

英国 'Body Control Pilates' リン・ロビンソン氏が来日

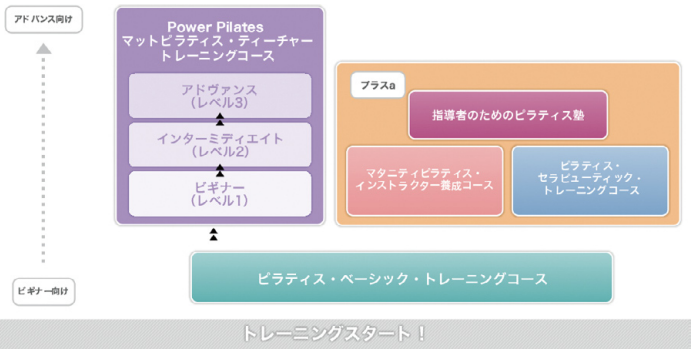
マタニティ・ピラティスインストラクター養成コースを開催
※詳細はウェブサイトで告知してまいります。

2010 冬

パワーピラティス ボブ・リーケンス氏来日

指導者養成コース、ワークショップを開催
※詳細はウェブサイトで告知してまいります。

基礎からプロフェッショナルまで、多彩なコース



ピラティス未経験の方や、インストラクターを目指す方に向けた、ピラティスの基礎を学ぶ入門コース

ピラティス・ベーシック・トレーニングコース

- 6月 6日(日)開講　スタジオ・ヨギー TOKYO
- 6月 6日(日)開講　スタジオ・ヨギー名古屋
- 7月 3日(土)開講　スタジオ・ヨギー静岡
- 7月 3日(土)開講　スタジオ・ヨギー京都
- 9月18日(土)開講　スタジオ・ヨギー中目黒
- 10月 7日(木)開講　スタジオ・ヨギー中目黒

受講料　98,000 円

FTP ベーシックインストラクター資格保持者を対象とした
FTP Basic Mat Pilates Plus Instructor 認定が取得できるコース

ピラティス・ティーチャー・アドヴァンス・トレーニングコース

- 7月 21日（水）開講　スタジオ・ヨギー名古屋　　受講料　150,000 円

申し込み・問い合わせ

スタジオ・ヨギーのスクール　ヨギー・インスティテュート　www.yoggy-institute.com

東京開催の講座・全般：ヨギー・インスティテュート（担当：とうばい・菊池）　TEL：03-5768-3212
静岡開催の講座　　：スタジオ・ヨギー静岡パルコ（担当：古藤）　TEL：054-653-8655
名古屋開催の講座　　：スタジオ・ヨギー名古屋（担当：堀）　TEL：052-531-4117
京都開催の講座　　：スタジオ・ヨギー京都（担当：宮本）　TEL: 075-257-5055

yōggy institute

Belly SHAPE ベリーシェイプ

NEXT Special Report
NEXT編集部の先取りトレンド！

～明日の自分が変化する～

女子力UPで話題の大人気プログラムとは？

中東発祥の民族舞踊で、「お腹」まわりをシェイプ 人気のベリーダンスのプレコリオが登場！

骨盤周りのエクササイズへの注目度が高まる中、ベリーダンス人気が高まっている。そのプレコリオプログラム「ベリーシェイプ」は、お腹周りはもちろん、より全身のシェイプアップ効果を感じられる誰でも楽しめるプログラム。3ヶ月に1度音源とコリオが送られてくるので、インストラクターとしても気軽に人気プログラムが指導できるようになる。

特に嬉しいのはウェアも思いっきり楽しめること。ヒップスカーフをアクセントに、ウェストを際立たせる女性らしいコーディネイトが楽しめる。

「オリジナル音源とコリオで、踊りと音楽を両方楽しみながらシェイプUP出来るプログラムです。ウェアは柔らかくてとても着心地が良くダンスにぴったり。女性らしいデザインでラインも綺麗なので、お勧めです！」（Zumy）

撮影協力：メガロス横濱
（Belly SHAPE実施：毎週水土日）
※メガロス各店にてBelly SHAPE実施中

Instructor

Zumyさん
Belly SHAPE
スーパーバイザー

大人カジュアル

POINT!
この夏大流行のボーダーがボレロになって登場！
簡単な＋αで一気におしゃれウェアへ変身！
今年も大流行中のサルエルパンツとの組合せは普段着にも最適。

Belly SHAPE ベリーシェイプ
2010 Summer
オフィシャル
コーディネート

[Tops]
シェイプチョリ
[Pants]
サルエルハーレム
[2Tops]
ボーダーボレロ
3点セット価格
¥12,600

MAKER Casual Dance Clothes Wear Collection
“ディーメーカー” ウェア コレクション

ベリーシェイプオフィシャルウェアとしてだけではなくYOGAやRUNなどフィットネスウェアとしても展開し、人気急上昇中のDmakerがこの夏、あなたに合った4つのテーマ別コーディネートを発表！
今シーズンのトレンドはこちら

すっきりシンプル

POINT!
サイドギャザーの絞りでお好きな丈にアレンジできちゃう万能Tops！
袖回りの“ちょいたぼ”ラインが気になる二の腕もカバーしてくれるショートボレロもこの夏注目アイテム！

[Tops]
シェイプチョリ
[Pants]
ベルフレアタッグ
[2Tops]
ショートボレロ
3点セット価格
¥12,600

涼しエレガント

POINT!
袖のシースルーが清涼感を演出する“夏レース”。ボディ部分は夏のレッスンに嬉しい速乾&ストレッチ生地を使用。夏の快適レッスンを彩ります。

[Tops]
レースチョリ
[Pants]
レイヤード
[Hip Scarf]
ベロア×Goldコイン
3点セット価格
¥12,600

さわやかフェミニン

POINT!
大流行のマイクロスカートに＋ワンポイント。斜めに切り返したタッグが爽やかな可愛さを演出。Topと同じカラーの刺繍が入ったデザインで、運動中も可愛さに手を抜きません！

[Tops]
シェイプチョリ
[Pants]
ベルフレアタッグ
[Skirt]
シェイプスカート
3点セット価格
¥12,600

今なら6,000円分もらえる！

あなたに合ったテーマを買う！
↓
日本未発表の
レア ヒップスカーフがもらえる！ ※プレゼントはなくなり次第終了致します。

詳しくはDmakerオフィシャルHPをチェック！ → http://dmaker.jp/

お問合せ （株）ダイフブリッジ 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-16-1 TEL：03-6438-9351 info@dife-bridge.com

6月30日まで

メンバー募集!!

初中級ステップ・プレコースメンバー★注意事項★

お申込の前にご確認をお願い致します。

●【初中級ステップ・プレコース(月会費2,100円) 】は、8月発送分(9月号)までとなり、2010年9月発送分(10月号)より【初中級ステップコース(月会費3,150円) 】になります。

●【初中級ステップ・プレコース】にお申込みされた方は、2010年9月発送分(10月号)より、【初中級ステップコース】に自動更新されます。その際には、メンバー登録料(9,800円) は、免除されます。

●銀行の登録手続き上、初回に月会費3ヶ月分の料金を商品代引きとさせていただきます。お申込み後の会費の返金は如何なる理由においても致しかねますのでご了承下さい。

●【初中級ステップ・プレコース】では、Fit-iメンバー特典(DVD割引など)は、適応されません。2010年9月発送分(10月号)の会費発生後は、メンバー特典を受ける事ができます。
※【初中級ステップ・プレコース】と他のメンバーコースを併用される場合は、メンバー特典を受ける事ができます。

●【初中級ステップコース・プレコース】期間中は、アンケートにお答え頂きます。指定日(商品到着後14日以内)までにアンケートの提出をお願い致します。

●プレコース期間中は、他のメンバーコースへの変更はできません。

●退会手続きは、希望月の前月10日までにご連絡下さい。当月になりますと、退会手続きは翌月となりますのでご了承下さい。
例:退会希望月が2月の場合、1月10日までにご連絡下さい

●現在、Fit-iメンバーの方が、6月30日までに【初中級ステップ・プレコース】へ申込みされる場合は、通常のプレコース申込みと同様に手続きを行っていただきます。支払方法は、プレコース商品初回郵送時に3ヶ月分の商品代引きとなります。

●現在、Fit-iメンバーの方は、【初中級ステップ・プレコース】期間中のコース変更はできません。初中級コースへの変更は、2010年8月11日以降から受付となり、9月発送分(10月号)からとなります。

初中級ステップ基準につきまして

初中級というレベル(難度)の基準は、出演者の経験を元ににしています。その際に、皆様の指導環境やレベルに合わない事もあるかもしれませんが、コース開設に至った経緯理由をご理解いただければと思います。
この【初中級ステップ・プレコース】期間を通じて皆様からいただいたアンケートから、レベル(難度)の基準などを常に考慮しながら皆様が満足いくものを提供したいと考えています。

アンケートのお願い

新設する【初中級ステップコース】を、皆様により満足していただけるコースにしていきたいと考えています。その為、DVD視聴後にアンケート(感想・要望など)にお答え頂きたいのです。同封のアンケート用紙にご記入頂き、弊社まで郵送お願いします。（返信封筒は、切手付きで同封されています）

お申込方法

当社ホームページ　http://www.fit-i.com から 又は専用用紙をご請求の上、必要事項をご記入してお申込み下さい。
専用用紙請求方法
①名前　②〒住所　③電話番号　④『メンバー募集申込み用紙請求』と明記の上、メール・FAX・ハガキでご請求下さい・。
※注意!お申込み前に、プレコース詳細についての注意事項を必ずご確認下さい。

問合せ先

(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7-166　OMCビル3F
TEL:058-260-5355　FAX:058-260-5366
E-mail:info@fit-i.com　URL:http://www.fit-i.com
営業時間　AM10:00～ PM5:00（土日祭日休み）

Fit-i MEMBER は、インストラクターの強い味方です

初中級ステップ・プレコース

新コース！ 初中級ステップコース のご案内

多くの方に支持されている Fit-i メンバー。しかし・・・

私達にとっては、展開が難しい

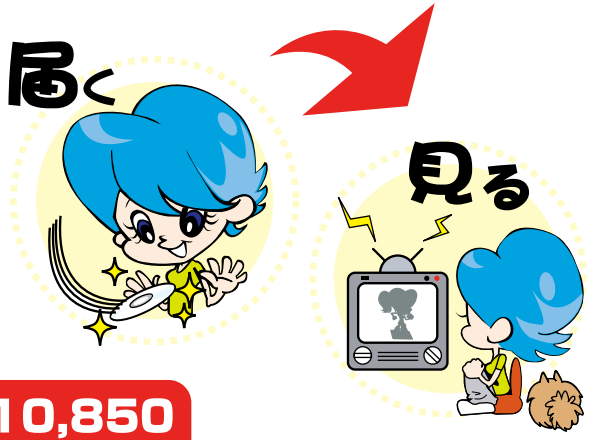
もう少しゆっくり展開してほしい

シンプルなコリオが楽しくなるようなアイデアがほしい

など、様々なご意見をいただいております。
Fit-iでは,皆様へのご要望にお答えできるように、今までの【ステップコース】とは別に新しく【初中級ステップコース】の新設を致します。しかし、何を基準にレベル（難度）を分けるのか、明確なガイドラインを作る事は非常に困難です。同じ初中級レベルと言っても、フィットネスクラブ単位、個人単位で大きな違いがあるのは事実です。そこで、2010年7月からプレコースとして開始し、皆様のご意見をたくさん聞いていきたいと考えています。

初中級ステップ プレコース メンバー募集!!

【初中級ステップ・プレコース】では、他のコースと同様に毎月DVDを皆様のご自宅にお届けいたします。そして、同封のアンケートにお答えいただくという内容になっています。
アンケートの記入は面倒ですが、私たちが考える【初中級ステップコース】は、まず皆様の意見を重視したものを提供したいと考えています。
今までと違ったステップコースとは、違ったものをお求めの方は、是非この機会をご利用下さい。



¥10,850 お得!!

申込締切日	2010年6月30日まで
初回 DVD 郵送開始日	2010年6月末頃(7月号)
登 録 費	9,800円 ⇒ 0円
月 会 費	3,150円 ⇒ 2,100円

HIROSHI、S INTERVIEW SERIES

Opening the 将来を語ろう NEXT DOOR

健全で目的意識の高いレッスンをどんどん世界に紹介していければと思います

Vol.14 GUEST

関川太一さん

・AFAA認定インストラクター
・明治乳業プロスタッフ
・ハートアンドボディコネクション講師
・ゴールドラッシュ所属スポーツアーティスト

オフィシャルブログURL
http://ty-ty-chi.cocolog-nifty.com/blog/

文◎丸山 寛　写真◎長塚 健

みなさんにも経験がないだろうか？見知らぬ町で見知らぬ人とすれ違ったとき、「あっ、この人、同じ業界の人間だな」と感じた経験を。どの商売も同じかもしれないが、同業者を察知する嗅覚というのは、経験を積むことで嫌でも養われる。しかしながら、その嗅覚が反応しない場合もある。そう、今回のゲスト関川太一君には、〝同業者嗅覚〟がいい意味で全く反応しない。普段の彼からは、スタジオで見せる躍動感溢れる動きや、ほとばしる汗は想像できず、個性派の役者がインタビューなどで見せるアンニュイな雰囲気を持っており、ギラギラと自分を主張したりすることはない。私個人的には彼の持っている空気感がとても楽であり、好きである。今回はそんな彼に、2時間たっぷりとお話を聞いた。

関川太一、34歳。インストラクター歴10年の彼は、宮城県石巻市出身だ。学生時代は、陸上部に所属し、短距離の選手として県内で1、2を争う快速ぶりを発揮している。陸上漬けの毎日を過ごしていたというが、彼にはそれ以上に興味を引くものがあったという。「小学生のときはとても大人しい、自

己主張をしない子供だったのですが、なぜか〝外国〟に対する興味だけは人一倍あり、海外ドラマなどは本当に良く見ていました。いつか外国で生活をしてみたいとう気持ちを子供心に抱いていました」

彼はこの想いをまず形にしようと、高校卒業後に大学進学のため上京、外国語学部に籍を置くことになる。大学では、公用語人口としては世界一の〝英語〟を勉強し、来たるべく海外生活に備えた（母語人口の一位は中国語）。そんな時、友人の一人からフィットネスクラブに誘われ、そこで何をするのかも良く分からないまま、某クラブへ連れて行かれる。

「初めてのフィットネスクラブでしたが、大変興味を惹かれました。特にダンス系のクラスには楽しさとインスピレーションを覚えました」

その時の想いが、現在の彼のレッスンスタイルの基礎となっているのだから、人生どこでどうなるか本当に分からない。しかし、その後インストラクターとして活動するまでには多少の時間を要した。なぜならば、彼の一番の関心事は、やはり〝海外での生活〟だったからである。

「大学を卒業すると、ワーキングホリデーの制度を活用して、一年間オーストラリアに行きました。夢にまで見た海外生活の割には、仕事も家も何も準備せずにカバン一つで渡豪しました。安ホテルを転々とし、日本食屋でのアルバイトをしながらそれなりに生活を楽しんでいました。フィットネスクラブにも通い、日本で興味を持ったダンス系のレッスンを受け、友人を作るために、パーティーに誘われれば即座に〝OK!〟と全てに参加していました」

そして、一年後帰国。彼が小さい時から胸に抱いていた海外生活とはどんなものだったのだろうか。

「たった一年でしたが、色々な事を吸収できましたし、何よりも日本、そして日本人の良い部分というのがはっきりと分かりました」

オーストラリアでの生活を満喫してきた関川君であったが、彼は一つ夢を実現させる段階で、その後の人生設計に関わる大きなステップを踏んでいた。

「日本に帰ってきてから、『ダンス』というものに対する思いが募ってきていることに気付きました。そんな時にたまたま見ていた雑誌に、〝インストラクター養成コース 生徒募集〟の広告を目にし、気持ちの向くまま入校を決めました」

ここから彼のフィットネスインストラクターとしての人生が幕を開ける。今では、エアロ、ダンス系エアロ、ステップを中心に活躍の場を広げており、海外のコンベンションなどにも単身で参加するなど、世界のトレンドには敏感にアンテナを張っている。そんな、彼のワールドワイドなレッスン展開に魅了される熱狂的なファンが多く存在するのだが、最近、その熱狂さが悪い方向に出てしまい、お客様同士のトラブルが起こった。関川君はそれが原因で、本気でインストラクターを辞めようとまで考えたという。

「自分のクラスが原因で、いざこざを誘発してしまった事に責任を感じました。本当にインストラクターを辞めようと思ったのですが、自分が辞めたところで根本的な解決にはならないのではないか？自分がやらなければいけない事は、エアロビクス、フィットネス本来の目的を的確に伝える事ができるレッスンをするべきではないのか？と、自問自答し思い留まりました」

エアロビクスインストラクターは健康伝道師である反面、集客がインストラクターとしての評価を左右する人気商売でもある。運動としての安全性と効果性を追求すれば集客は下がり、集客を上げようとトレンドを追いかけ過ぎれば、目的を見誤ったお客様を作ってしまう。もちろん、どちらも兼ね備えた素晴らしいインストラクターがいることも事実だが、それはほんの一握りであり、大半のインストラクターは、正しい運動を取るか、人気を取るか、両者の葛藤の中でレッスンを行なっている。この問題をインストラクター一人に背負わせるのは、余りに酷であり、根本的な解決策を、業界を挙げて考えてもらいたいと、関川君の話を聞いていて、改めて感じた。

最後に、関川君の今後の活動展望について聞いてみた。

「先ほども言いましたが、健全で目的意識の高いレッスンを今後は提供していきたいと思っています。そして、同じ志を持ってくれる若手の教育にも力を注げればと考えています」

更に、関川君はもう一つ夢を明かしてくれた。

「今では海外のコンベンションでプレゼンターを行なう日本人も増えてきましたが、エントリーの行ない方などは不明瞭な部分も多く、漠然とした夢だけで終わってしまっているインストラクターも少なくないはずです。そんなインストラクターのために、海外コンベンションとの架け橋になれるような活動もしたいと思っています。日本人の指導力は、世界でもトップクラスですから、どんどん世界に紹介していければと思います」

自分が世界に！ではなく、日本人インストラクターが世界に羽ばたく手伝いをしたいというあたりが、関川君らしい。子供の頃からの海外への憧れ。彼は今、また違った形での世界との関わりを模索し始め、心躍らせている。

取材後記

彼のレッスンを何度か拝見させていただいたが、古き良き時代のエクササイズを現代風にリメイクし、参加者のモチベーションを上手く引き出す、エネルギーに満ち溢れた素晴らしいレッスンを展開する。しかし、その一方で彼は「書道の師範」という対極な一面も持っている。いつの日か、クールダウンはみんなで書道…!?関川君が想い焦がれる外国でならば、間違いなく受けると思いますが、いかがですか？

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ジ
URL：http://www.sportsgate.co.jp
個人BLOG：http://sportsgate.blog81.fc2.com/

インストラクター選曲CD!!!

ラテン・ダンスエアロ・エアロ
3つのジャンルで新登場!

おとや・DVD出演者
オーディション2008
奈蔵和香

インストラクター選曲スペシャルCD
今年も登場しました!

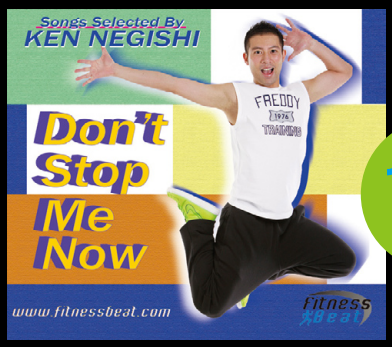
インストラクター選曲のスペシャルCDが今年も登場しました!!!
今年の選曲はダンスと言えばの『竹ヶ原佳苗』 CD選曲二作目の『根岸健一』
そしてラテンやダンスで名を馳せる『三浦栄紀』が初登場!!!
3人の個性を生かした3つのジャンルをぜひお楽しみください

1913
¥3,360

Exciting Latino
三浦栄紀

Dance Fever
竹ヶ原佳苗

1914
¥3,360



1915
¥3,360

Don't Stop Me Now
根岸健一

発売日:5月20日・予定

曲目・BPM等の情報はネットショップ【http://0108.jp】内の商品情報をご覧ください

●不良品交換
不良品の場合には、商品到着後1週間以内にお電話にてご連絡ください。速やかに良品と交換をいたします。詳しい手続きについてはお電話にてご案内いたします。

●公費でのご注文
ご注文受付はFAXにて承ります。お取引条件等をお伺いするため、お申込前に必ずお電話ください。弊社公費専用申込書をお持ちの方はお電話不要です。

●カタログご希望の場合
おとや専用注文ハガキ付き(切手代不要)のカタログをお送りいたしますので、お気軽にお電話にてご連絡ください。カタログは年6回・偶数月に発行しています。

● お問合せ先 ●
03-5304-8656
受付時間:10時～17時(土日祝日お休み)

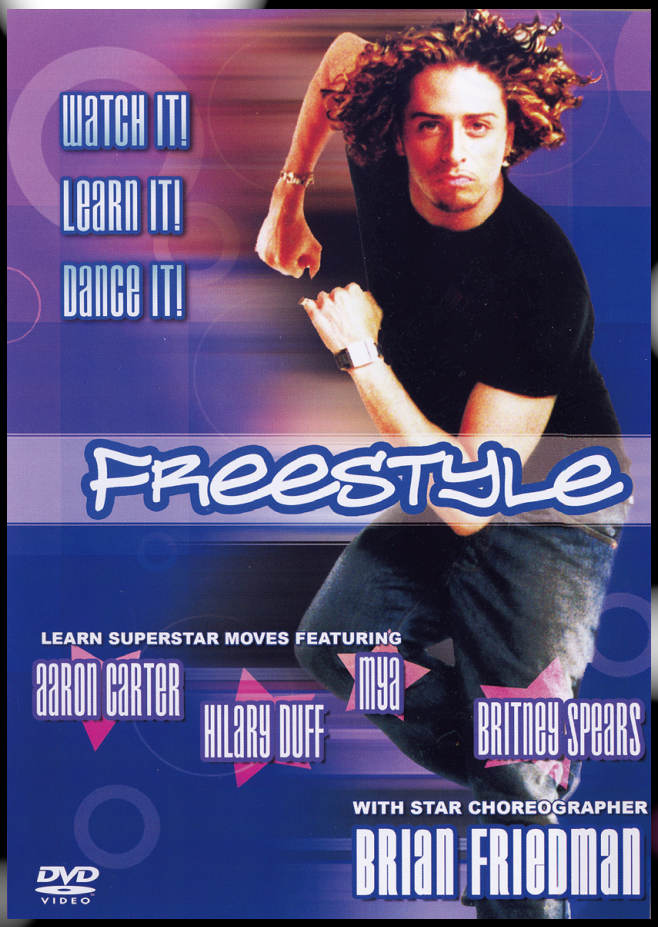
おとや BBC
OTOYA TRADING
通信販売ＵＲＬ http://0108.jp

Dance DVD & CD 新作発表!

フィットネス&エクササイズソフト通信販売 ■申込締切日 2010年6月末日■

おとや推薦
ダンスエアロやエアロビクスのコリオに使える本格ダンスDVD!!!

FREESTYLE

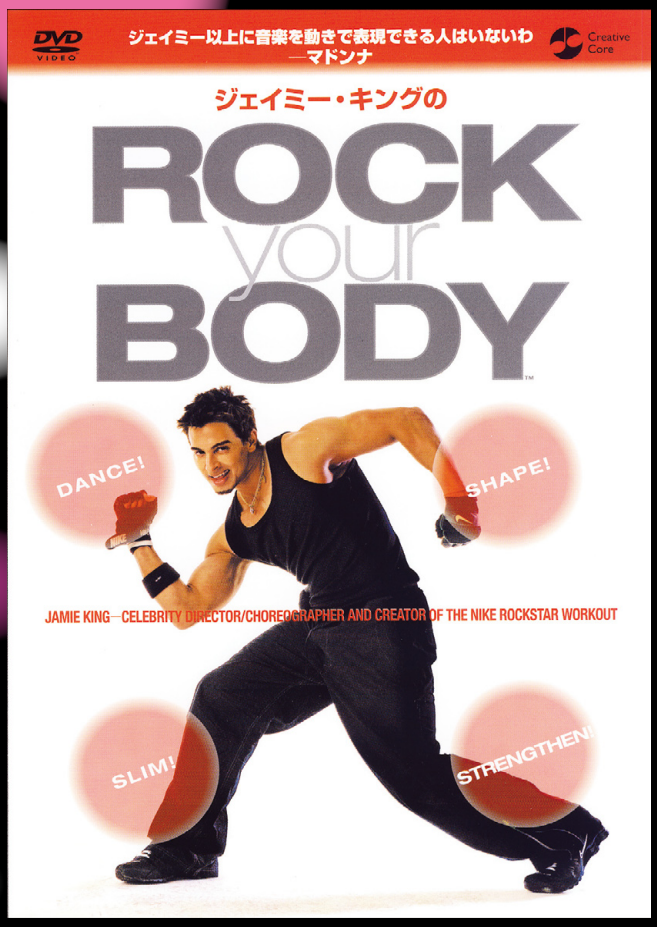


ブリトニー他ヒット曲の振付をマスター ダンスエアロのヒントとしてオススメ

1912	DVD・1枚 ¥3,990(税込)
NEW	収録時間:約96分 コロムビアミュージックエンタテインメント

●ポップミュージックのスターたちがライブやビデオで見せたあの振り付けを振付師ブライアン・フリードマンが徹底解説。一つ一つの動きを解りやすく直伝してくれる。レッスンに登場する生徒はオーディションで選ばれたダンサーの卵たち。世界中の振付師が注目する大イベント"カーニバル"の舞台で成果を披露するという目標を掲げ、ブライアンの振付にチャレンジする。彼らと共にプロのレッスンを体験しながら、アメリカで大人気の"フリースタイル"ダンスをマスターできる画期的DVDだ。特典としてブライアンをリスペクトするスターたちへのインタビューも収録されている。(解説文より)

ROCK your BODY



カッコよさはお墨付き! おとや超オススメ!! ダンスDVD!!!

1695	DVD・1枚 ¥3,675(税込)
2008年4月発売DVD	収録時間:約72分 コロムビアミュージックエンタテインメント

●DJのゴキゲンな音楽にのせたヒップホップテイストのワークアウトで、思わず気分はポップ・アーチスト!それもそのはず、"Rock Your Body"はマドンナ、ジェニファー・ロペス、シャキーラたちのツアーやPVの出演家・振付家であるジェイミー・キングが考案した、ポップでエキサイティングでゴキゲンなワークアウトなのだ。まずは音楽にのって動く楽しさを感じて欲しい。慣れてきたら振りを覚えて踊ってみよう。ダンサーみたいな、しなやかで引き締まったボディはキミのものだ。さぁ準備ができたら、キミも"Rock Your Body!"(解説文より)

購入方法についてのご案内

・インターネットでのお申込 → URL http://0108.jp をご利用ください

・FAXでのお申込 → 専用の申込用紙をご利用ください。お持ちでない方は、ご請求いただければ郵送かFAXいたします

・おハガキでのお申し込み

右記のように必ず裏表共にご記入ください → → →

商品名
商品番号
金額・送料
氏名
住所
電話番号

〒151-0061
東京都渋谷区
初台1-51-1
初台ｾﾝﾀｰﾋﾞﾙ415
株式会社
おとやﾄﾚｰﾃﾞｨﾝｸﾞ

●商品のお届け・支払方法・送料

■受付後もしくは弊社へハガキが到着してから2週間以内に発送いたします。
■代引き(お届け時、商品と引換に送料と共にお支払いください)
■送料 商品合計金額1万円未満の時:1回につき800円
商品合計金額1万円以上の時:1回につき400円

Balletone®
The Dancer's Workout for everyBODY!

NEXT Special Report
NEXT編集部の先取りトレンド！

2010年注目トレンド

ズンバの次にはこれが来る?!

NEXT編集部が、バレトン人気を緊急取材!

メディアの注目を集めるバレトン

新聞、雑誌をはじめ、TBSテレビ「はなまるマーケット」、フジテレビ「ホンマでっか?!TV」をはじめ、テレビやラジオ取材も多数。プランタン銀座では全館挙げてのイベントも計画されている。

バレトン人気、急上昇中！

ニューヨークのバレエダンサーによって作られたバレトンが、メディアの注目を集めている。

「バレトン」とは「バレエ」と「トーン（調整）」を合わせた造語。「バレエ」と「フィットネス」「ヨガ」の動きをアレンジしたクラスなので、親しみやすく、シンプルな動きでありながらたっぷり汗がかけるところが多くの一般生活者に支持されている。

現在週10本のバレトンレッスンを担当する大滝智子さんのクラスは今日も満員だ。

「1回参加されるとほとんどの方がリピーターになってくださるので、どんどんレッスン本数も増えています。バレエをやってみたいけど敷居が高いと思っている方や、エアロビクスは難しそう、ヨガよりも音楽にのって楽しく動きたいという方に、ちょうどいいプログラムです。フィットネスのスクワット、バレエのプリエ、ヨガのポーズを中心に、シンプルな動きをサーキット的に行っていくので、誰でも無理なくできて、かつ音楽に合わせて身体を動かす楽しさが味わえます。私自身、ダンスで頚椎を痛めてしまい、一時は他の人の手を借りなければ寝返りすらうてなくなり、身体を動かすことを諦めていたのですが、バレトンと出会い、身体を動かすことの喜びを取り戻すことができました。初めてバレトンのレッスンを受けた日は、『自分が動けた！また気持ち良い汗を流すことが出来た！』と嬉しくて涙が溢れるほどでした。年齢や体力、経験を問わず、参加する全員の方が一緒に楽しめるというのがバレトンの一番の魅力だと感じています」

インストラクターも同様に、フィットネス、バレエ、ヨガの経験がある方はもちろん、インストラクターとしてデビューしたばかりの方でも、教えやすい動きと構成になっている。運動初心者の方を効果的にリードできる、バレトンのキューイングメソッドもインストラクターとして他の指導にも活かせるキューイングのコツが学べる。

「バレトン人気で、インストラクターが不足している状態です。より多くのインストラクターの方々にこのプログラムを知って頂き、『楽しかった～！』『気持ち良かった～！』という参加者の皆さんの笑顔の輪が広がって行ってほしいです」

大滝智子さん
Tomoko Ohotaki
指導歴9年。8年前にダンスで頚椎のケガを患い、リハビリを兼ねてFTPピラティスを学び始める。そこでバレトンプログラムを知り、再び身体を動かせる喜びを取り戻す。現在ジェクサー、NAS、ユアースポーツ、プランタン銀座、aceなどでバレトン「ソールシンセシス」を中心に担当

Media

『バレトンメソッド』も、売り上げ絶好調！

Amazonエクササイズ部門ランキング1位に！ 発売から3週間で3刷決定！

日経流通新聞

レタスクラブ

週刊女性

Body+

L25

関西ウォーカー

JUST HEALTH

女性セブン

（株）角川SSコミュニケーションズ
レタスクラブムック本
「バレトン・メソッド」63分DVD付き
￥1,470(税込)

Lesson バレトンはこんなプログラム

Start!

ウォーミングアップ
足裏の感覚、
身体のアライメントなどを確認

warming-up

フィットネス
フィットネスの動き（スクワットを中心に、アームスの動きを加えて動きを習得する）

fitness

4〜5回
繰り返す

バレエ
（スクワットをプリエに変え、アームスの動きもバレエの動きにアレンジして、覚えた動きを流れるように続ける）

ballet

ヨガ
（女神のポーズ、英雄のポーズ など、立位のポーズでリラックス）
※これを１レッスンで4〜5回くらい返す。

yoga

Cool Down!

Instruction どんなレッスン指導にも役立つ、バレトンのキューイングシステム

01 大きな関節の動き

02 テンポを上げる

03 アームスをつける

04 焦点、イメージキューを当てる

初心者の参加者でも、無理なくついてこられるように工夫されたキューイングシステムもバレトンの特徴。各動きを上記の①〜④の流れでリードしていく。④では、その動きでやって貰いたいことを１つだけ絞って伝えることで、動きの効果を高めやすく、１つだけに集中すればいいので参加者も自信が持て、レッスン後の達成感にも繋げられる。「沈んで！、流れるように、なめらかにetc…」といったイメージキューで、全員が達成できる内容にするのがポイント！

フィットネスジョブアクセスNo. N3913Y www.fitnessjob.jp

詳しいお問い合わせ

Balletone JAPAN 事務局
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-10-1 日土地西新宿ビル8階
tel：03-6276-2031
http://www.balletone.net
info@balletone.net

養成コース、ワークショップ情報

	場所	お問合せ	開催日
バレトン「ソールシンセシス」インストラクター養成コース	埼玉	ジェクサーアカデミー（山里） 03-3980-8744	6月13日、20日、27日
	東京	ジェクサーアカデミー（山里） 03-3980-8744	7月16日、23日、30日
	愛知	コパンスポーツクラブ（安田） 0561-72-5777	7月30日、31日、8月8日、9月29日、30日、10月10日、11月29日、30日、12月12日
	京都	バレトンアカデミー京都（永穂） 0773-20-5001	8月1日、2日、4日

	場所	お問合せ	開催日
バレトン代表者シャノン来日記念ワークショップ	東京	バレトンジャパン 03-6276-2031	9月22日、23日
バレトンSoleマスターコース	東京	バレトンジャパン 03-6276-2031	9月25日、26日

フィットネスジョブ
アクセスNo.
N3919Y
www.fitnessjob.jp

Aero Event
JAM×Sweet

2010
8.8 sun
@JOY FIT摂津富田

イベント
プレゼンター
募集

presenters

Hidehito Nakai　Atsushi Shimada　Daisuke Hayakawa　Jyunichi Hasegawa　Takashi Okumura　Satoru Komazawa

島田厚『JAM』、中井英人『BitterSweet』北陸・関西のイベントプロデューサーによる

ダブルネームイベント『JAM×Sweet』
第一弾を大阪にて開催決定！！

開催にあたり、イベントプレゼンターを全国から募集致します！

応募資格　現在、エアロビクスレッスン指導をされている、指導歴４年未満の男性インストラクター。

応募方法　下記要綱を郵送にてお送りください。
①氏名 ②年齢 ③住所 ④連絡先 ⑤PCもしくは携帯アドレス ⑥活動内容（1〜6をA4一枚にまとめてください）
⑦写真（全身&上半身各一枚）⑧自己PR動画1分以内、64カウント左右シンメトリー展開中級コリオリード10分以内の動画を収録したDVD

選考方法　選考委員による書類及びDVD映像審査 ※提出書類及びDVDの返却は致しません。

結果の通知　2010/7/1　該当者のみ、直接電話連絡致します。
島田厚ブログ http://atsushi-s.blogfit.jp/　中井英人ブログ http://blog.livedoor.jp/clapnakai/
でも発表。

応募期間　2010/6/6〜6/20

待遇　・イベントレッスンでのリード　・当方が定めるイベントフィー、交通費&宿泊費全額支給
・リード時のCLAPウェアー上下セット提供

送り先　〒661-0964 兵庫県尼崎市神崎町13-12

お問合せ　hidechu1111@yahoo.co.jp

協賛：JOY FIT摂津富田、スタイルバイク CLAP、クラブビジネスジャパン NEXT

スポーツクラブ ジョイフィット　clap　NEXT

JTB

Fitness Item Collection
NEXT
Online Shop
News!

JTB YUKI HALF PANTS
￥12,390
イタリアンフィットネスブランドの老舗ブランド「JTB」。大人気のYUKI PANTSのハーフが待望の入荷!!これからの季節に大活躍なひとアイテム。

人気のイタリアンウェアに新作登場!!

あのカロル・ロペスも愛用中のTHIAM MARTINパンツが日本に初登場☆
イタリアより数量限定入荷!! NEXT読者へ限定先行販売
さらに、ご購入後にレビューを記入いただくと
フィットネス市場からのプレゼントをご用意しております。

←ここから
アクセス!

THIAM

THIAM
MARTIN
PANTS
￥12,600

THIAM
PANTALONI
SAMARAKMICRO PANTS
特別価格

Fit

SIX-FIT PANTS
￥13,440
前回入荷した時は大人気で完売してしまったSIX-FITロングパンツ。
待望の再入荷!!!
お尻部分のロゴがなんとも言えない可愛さ。

Fitness Online
フィットネス市場
リニューアルオープン!!

フィットネス市場 検索

お問い合わせ先 03-5459-2841 rakuten1@fitnessclub.jp
担当 大村・梅沢 http://www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/

NEXT EVENT REPORT

report 01

Pilates Lab パット・ガイトン特別ワークショップ

2010年2月27日(土)

初めての来日となるPilates Method Alliance（PMA）の元副代表パット・ガイトン女史によるワークショップが開催された。パット・ガイトン女史は2002年からPilates Method Alliance（PMA）のディレクターを務め、2008年までPMAのVice Presidentを務めています。PMA公認のCEC（継続教育）ワークショップ指導者であり、アメリカ国内はもちろん、世界各地に招聘されワークショップを提供する超一流のピラティス指導者として知られています。

当日はニューヨークより
五十嵐祐子インストラクターも来日し、
通訳を兼ねて参加されました。

実技指導も呼吸を合わせ
集中しています。

初来日のレッスンは満員。ガイトン氏の
指導の注目度の高さが伺えます。

レクチャーも充実し、
参加者の方からの質問も絶えません。

report 02

Viva Megalos !

2010年4月12日(月)

2010年4月12日(月)、メガロス武蔵小金井店にて新プログラム導入に向けて会員様向けのビッグイベントが開催されました。

総勢200名以上の会員様が参加し、人気インストラクターによるレッスンは大盛況。ズンバ・エアロ・アクアビクスなど、メガロスで人気の多様なレッスンが提供された。

終盤では、新導入の
アクアズンバが発表されました。

人気のステップは
アリーナが超満員！

宇津城久仁子インストラクターと
根岸健一インストラクターによる
FunFunFun AEROも大好評でした！

根強い人気の
Latin Expressは
金子インストラクターの
リードで情熱的に！

輝き続けるインストラクターのための

ビジネスマナー常識ガイド

vol.4

Profile
後田慎吾 Shingo Atoda
株式会社　メガロス　運営推進部
プログラム課

自己啓発のために各種ワークショップへ足を運ぶ機会が多々あると思います。

久しぶりに会う方々へのご挨拶や、情報交換、お目当ての講師の情報を漏れなく吸収しようと熱気あふれる雰囲気、空気感にプロ意識を奮い立たせる絶好の場となることでしょう。

プロが集まる場所ですから、プロらしい振る舞いのマナー研修の場となる場合もあります。

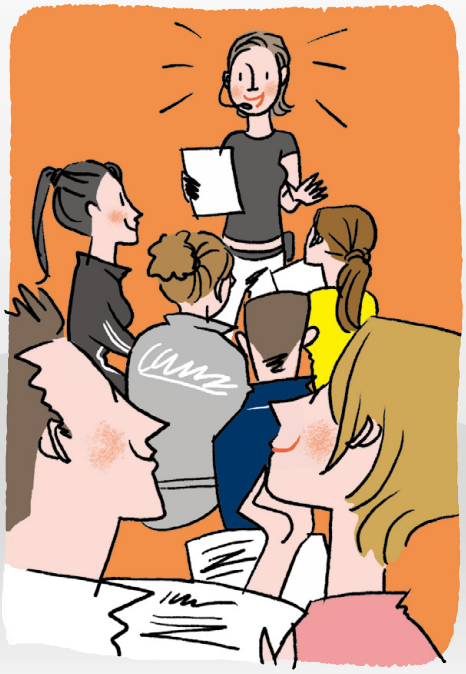
道に迷い遅刻、欠席遅刻の事前連絡がないことにより、担当講師、関係者が講義に集中できず参加者をも巻き込む可能性があります。事前の会場確認は基本中の基本です。

講義内容に納得できない旨の意見や質問は、別途アンケートに記入したり、個別に行いましょう。

グループドリル研修も多く取り入れられますが、相手を尊重した明るい自己紹介があればスムーズに情報習得に集中できます。

また研修会場はインストラクターにとって営業先とも言えます。さりげない心使いがお仕事の話へとつながり、多くのものを吸収できることでしょう。

会場によってはシャワーが使えなかったり、ごみの持ち帰り、飲食禁止など制約が厳しい事もありますが、臨機応変に対応できる能力がさらにスキルに磨きをかけることでしょう。もちろん、提供する側（プレゼンター）が一番気にしないといけない事柄ですが…

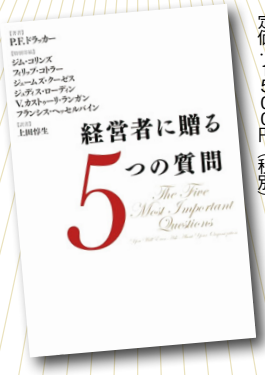


先達の教え

by Junko Sakata

第13回

『あなたの仕事でいちばん大切な問いは何か?』



ダイアモンド社：「経営者に贈る５つの質問」P.F.ドラッガー（著）定価：１５００円（税別）

P. F. ドラッガーは、何十年も前に先見の目を持ち、現代にも充分通用する経営学を生み出したカリスマ思想家です。今でも多くの経営者がドラッガー思想を受け継ぎ、成果を上げています。

さて、ここにこんなことを書いてよいのか解りませんが情報と思いを共有できればと公開させていただきたい話があります。

実は、数ヶ月前に某テレビ番組制作会社から「いろんな業界で活躍するプロフェッショナルな人のドキュメンタリーを作りたい」という連絡がありました。制作会社は、様々な職業を持つ人の中で、フィットネスインストラクターと言う職業に興味を持ったものの、具体的にどんな仕事をしているのか検討がつかず、職業について（紙ベースで）プレゼンして欲しいと、いくつかの質問を投げかけてきました。その中の１つを紹介します。（みなさんも一緒に考えてみてください）

「フィットネスインストラクターのセールスポイントは？」

セールスポイントの意味を調べると、商品を売り込む際に強調する商品の特徴や利点。この質問を見ると、商品（レッスン）のセールスポイントではなく、フィットネスインストラクターとしてのセールスポイントなのです。

この質問を受けたとき…思わず脳幹が固まり、思考が停止しました。答えが出るのにも時間がかかりましたし、正直今も答えが出ていません。みなさんならどう答えるでしょう？

結局、私が出した答えは装飾が多く、とても長く、解りにくく、シンプルでなく…。（こちらのHPに書いてあります。http://www.sakatajunko.com/start.htm）

フィットネスインストラクターという職業について上手にプレゼンすることができずに、番組の話は流れてしまいました。（みなさん、すみません）

P. F. ドラッガー曰く、

「シンプルな質問ほど答えるのが難しい。質問がシンプルであるほど、正面から答えなければならない。時には痛みを伴う自己評価が必要となる」だそうで…。

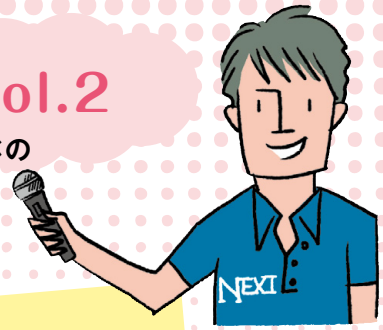
今回、私はシンプルな質問に直面し、向かい合い、只今痛みを伴う自己評価中。複雑になりすぎてしまった現代だからこそ、シンプルな質問に迷い、本当に大切にしたいこと、自分の軸が見えなくなっているような気がします。

「経営者に贈る５つの質問」を読むと、皆さんの本当に大切にしたいこと、自分の軸が見えるかも知れません。是非、シンプルな質問に答えてみてください。

Plofile
坂田純子 Junko Sakata
広告業界から１６年前にフィットネス界へ転身。只今、関西を中心にフリーインストラクターとして活動中。
ブログ：http://mimi320.weblogs.jp/blog/
HP：http://www.sakatajunko.com/index.html

vol.2

NEXT 編集部しかくまなぶの 資格研究インタビュー



「JAFA」日本フィットネス協会
http://www.jafanet.jp/

JAFA Academy 自分自身と向き合うことで、進むべき方向性が見えてくる！

※JAFA Academyは資格ではなく研修会です。

社団法人
日本フィットネス協会理事
高順姫さん
Suni Kou
株式会社東急スポーツオアシススーパーバイザー、NPO日本Gボール協会理事。大塚フィットネスプロスタッフ、ACSM／HFS。書籍やビデオの監修など多方面で活躍中

自分と向き合う8日間

このアカデミーがテーマにしているのは、「健康を守るとは何か」「フィットネスとは何か」「指導とは何か」「経営サイドから指導者に期待するものとは何か」という、とても漠然としたものです。当然一つの答えはありませんし、一つの答えを導こうとするものでもありません。このアカデミーで行うことは、これらのテーマについて、講師の意見や参加者同士で意見交換したうえで、ひたすら「自分で考え、自分の言葉で伝える」こと。2日間ずつ4回に分けて講座が進行しますが、その期間中何回も話を聞いては考えをまとめ、言葉で表現するということを繰り返します。自分の考えを求められますので、自分がやらないと先に進めません。誰も代わりにやってくれないので、いやがおうでも自分と向き合うことになる。インストラクターに限らず、普段自分と向き合う機会というのは、そうそうないですよね。参加者の方々も最初は戸惑い気味の表情でした。私は、2回目は講師として、4回目はオブザーバーとして参加しましたが、4回目になると、みなさんの言葉が素直な「自分の言葉」になっていることが分かりました。2回目はまだ、人から聞いたような一般的な話が多かったのですが。自分を見つけられつつあったのか、4回目は目の輝きも違っていました。この「自分自身と向き合う」ことができたのが、このアカデミーの最大の収穫だったのではないかと思います。

「悩む」人から「考える」人へ

フィットネスの仕事をしていて、何かに悩んだり、迷ったりすることも多いと思います。それは、何かにぶつかったとき、周りの人の意見や周囲の情報に振り回されることで、かえってどうしたらよいのかわからなくなり、悩んだままになってしまうからではないでしょうか。「自分自身と向き合うこと」ができると、悩むレベルから、考えるレベルに脱皮することができるのです。

私はよくセミナーなどで、「自尊他尊」という話をします。自尊とは自分に期待することであり、他尊とは第三者から期待されるということです。このことをいつもバランス良く保つようにコミュニケーションしましょうということですが、それができるようになるために3つの大切なことがあります。1つは自覚を持つことです。インストラクターとして、社会人として、自分は何者なのか、自分はなぜこの仕事をしているのかといった自覚です。2つ目に自分がどうなりたいのか、そのビジョンをはっきりと口に出して言うことです。3つ目に、それを実現するためにどうしたらいいのか、常に自分の頭で考え続けることです。

JAFAアカデミーでは、8日間に渡っていろいろな問いに自分の答えを出していくことで、この3つのことを身につけていくことができます。これができるようになると、もう悩むことはなくなります。常に考え、実践する方向にエネルギーを集中できるようになるのです。

編集部しかくまなぶより

2009年に第1回目が開催され、今後も年に1度の開催が計画されている「JAFA Academy」。修了者は、今後JAFAが行う国民に対する様々な普及・啓発活動のスポークスマンとしての役割を担うことになります。第1回目に参加したのは、フリーのインストラクターが中心。自身の今後のキャリアや仕事へのかかわりか方の方向性を確認したいという方が多かったようです。フィットネス指導者としての自分と向き合うことで、自分で将来の方向性を見出すことができるようになる。業界リーダーとしての本質的な力がつけられそうです！

Check it out!!
「JAFA」日本フィットネス協会　http://www.jafanet.jp/

望月美佐緒の…大変革時代を生き抜くための

professional mind&skill

第8回：仕事の先にあるゴールを忘れない!

Profile 望月美佐緒

株式会社ルネサンス
ソフト開発部　部長
クラブの商品管理、人材育成及びプログラム開発も手がける傍ら、国内外のコンベンションでもプレゼンターとして活躍。生涯学習財団認定コーチ、他。

日々、目の前のレッスンや仕事に追われ、それを淡々とこなしているうちに、気がつけば、1ヶ月が経っていた･･･そんな状況にハッとしたことは、ありませんか？

私自身も、忙しい時や気持ちが落ち込んでいる時は、どうしても目の前の仕事を「片付ける」ことだけに意識が向いてしまい、よい仕事をしよう！とか、その仕事の持つ意味、といったものを考えられなくなる時があります。

でも、淡々と仕事をこなしているという事は、その時その時に来た大きな波に、ただ乗っているだけのようなものです。そうなると、気がついた時に「自分がどうして此処に来てしまったんだろう」と、これまでの自分の行動や今いる場所を嘆く羽目にもなりかねません。

ですから、自分がどうなりたいのか？この先、どこに行きたいのか？という問いを時々は、自分に投げかけ、本当に自分が行きたい道を見失わないようにする事が大切です。

最近、仕事を淡々とこなしているなあ～と思ったら、是非以下のような質問を自分に投げかけてみてください。

①貴方が、これまでの仕事の中で最も幸せだと感じたのは、どんな時ですか？
②貴方が、頑張る事で、喜んでくれるのは誰ですか？
③貴方が、貴方のやりたいことをした時、貴方はどんな気持ちになりますか？またそれは、周りにどのような影響を与えると思いますか？
④貴方がこの仕事を始めたきっかけは何ですか？
⑤貴方が、この仕事を通じてやりたいことは何ですか？

いかがでしたか？少しは、リマインド出来ましたか？

目の前の道が、どこに繋がっているのかを確認できると、実は、嫌な仕事にも意味が見えてきたりもします。

山登りもマラソンもゴールの風景をイメージできるから頑張れるものだと思います。是非、貴方の目の前の仕事の先にあるものを見失わないよう、時々は自分自身に問いかけてみましょう。

第15回
もう一度アクセス数を上げるポイント

ブログを始めたばかりは、アクセス数が1日に10前後なんて普通の話です。でも、何カ月も書き続けたのにアクセス数が上がらないと、ちょっと心が折れそうになりますね。そこでアクセス数を伸ばすためのポイントを考えます。

まず、ブログは自分から発信する情報源である事を、しっかりと意識する事。これは前回のコラムにも書きましたが、普段の日記とは別に、相手を意識した記事を意識して投稿してください。その頻度は多い方が良いです。

文章の良し悪しではなく、書いてある情報に価値または魅力があれば、固定ファンが増えます。記事を読んだ読者が“なるほど！”と思う記事が基準です。そうなれば、まずブックマークしてくれます。そしてそのシリーズを続ける事でブログの方向性（ジャンル）が決まります。

自分が想定している読者は誰なのかを良く考えてください。アクセス数が伸びない時は、この方向性が読者とズレているのです。記事のタイトルも重要です。内容が解かるような“興味を引く”タイトルにしてください。

こうして集まった読者は、あなたのブログにとって価値ある読者です。このような読者の視点と興味を常に意識し、自分のブログを分析してください。こういった意識があなたのブログを進化・成長させてくれます。そしてその結果が、ネット外のリアルな世界でのあなたの活動にも還ってくるはずです。

次に、コミュニケーションツールとしてのブログの本質も忘れない事。コメント機能をONにして読者のフィードバックを得られるようにします。また、あなた自身も、積極的にコミュニケーションを取り、良く読んでいるブログにコメントを書き、相互リンクをお願いします。星の数ほどあるブログの中で、自分のブログを告知しましょう。メンバーさんのブログにも、リンクを張ってもらいます。

WEBはクモの巣のように情報がリンクされたものである事は良く知られています。リンクを軽く考えてはいけません。

最後は投稿を続ける事。失敗は気にしないで、失敗の原因を考え、投稿の内容を良く分析し、視点や方向性を変えてみる。そして、もう一度投稿すれば良いのです。ブログは、何度もやり直しても良いのです。大事なのは、読者の視点を忘れない事です。

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かし『フィットネスインストラクターのために』をコンセプトに事業展開中。あくまで“独自路線でいく”をモットーに奮闘中。

NEXT連動ブログのアドレスが変わりました!!
http://katuyou.blogfit.jp/

NESTA National Exercise & Sports Trainers Association × TECHNOGYM The Wellness Company

フィットネスジョブ アクセスNo. N3946Y www.fitnessjob.jp

2010 PERSONAL TRAINER'S SUMMER SESSION

グループインストラクターからパーソナルを目指している方
これからパーソナルトレーナーを目指す方
実際にパーソナルトレーナーとして活躍中の方
日本 TOPのトレーナー・インストラクターが集結します!

パーソナルトレーナーズ サマーセッション

【主催】NESTA JAPAN、テクノジム・ジャパン㈱
【協力】NSCAジャパン、㈳日本フィットネス協会

開催日／2010年8月28日(土)・29日(日)

会場／総合学園ヒューマンアカデミー東京校

充実の42講座　講座内容は近日発表!

《受講価格》

2日間受講 ¥13,900　1日間受講 ¥8,900　1講座受講 ¥4,500

[参加申込・資料請求]

NESTAパーソナルトレーナーズサマーセッション事務局まで
TEL:03-5289-7565　E-mail: ss2010@nesta-gfj.com

パーティー(セッション終了後) 自由参加　¥5,000

http://www.nesta-gfj.com

さあ、次の自分へ！

NEXT

2010.June

応援します！
スキルアップ

養成コース ワークショップ 特集

キャリアアップの第一歩を踏み出すあなたに。
今月は養成・ワークショップの特集をお届けします。

P50～ 養成 養成コース・ワークショップ特集　P54～ 求人 求人

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

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

フィットネスジョブ　検索

まずはQRコードで
お試しください

メールマガジンで求人情報、養成コース等の
最新情報を配信中です

加圧トレーニング資格

世界に広がる
加圧トレーニング
資格を取得

加圧トレーニング資格新規取得

加圧資格講習 無料説明会

パーソナルトレーナー、スポーツインストラクター、ピラティス・ヨガ指導者、ストレングスコーチ、整体師、スポーツ指導者向け

毎週 **月・水・金** 曜日 開催！

※予約制となりますので、ご希望の時間帯をお伝えください。

講習内容

一次資格講習 **理論講習**「加圧トレーニングの理論と実践」修了試験

二次資格講習 **実技講習**「各目的別加圧トレーニングの実践法」修了試験

↓

加圧トレーニング資格認定証発行

↓

全国の施設・直営店にて
正社員雇用制度あり

東京会場（港区）他、全国の皆さまの施設内で資格講習が可能です

スポーツクラブ、スポーツ施設、ピラティススタジオ、整体治療院など皆さまの施設で加圧資格取得講習も可能。
加圧トレーニング准統括指導者など、
加圧資格講習講師を派遣いたします。

参考書籍

「加圧トレーニングの理論と実践」

「加圧ビューティ」佐藤義昭著

「ササッとわかる加圧トレーニング健康法」指導・監修 佐藤義昭

筋力アップクン EX

加圧マスターミニ
（ポータブル加圧トレーニング機）

加圧マスター
（空圧式加圧トレーニング機）

詳しくは、お問い合わせください。

TEL.03-6804-1446 mail.recruit@gnewc.jp

加圧トレーニングは（株）サトウスポーツプラザの商標登録です。

港区会場
〒106-0032 東京都港区六本木 7-18-12 シーボンビュービル 6F
フュージョンコンディショニングアカデミー
加圧トレーニング資格講習 窓口：横山
TEL.03-6804-1446 FAX.03-6804-1447
株式会社ジーズニューコンセプト

養成 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N3921Y www.fitnessjob.jp

第16回 開催

高齢者体力つくり支援士資格検定講習会

～高齢者の健康づくりを、運動を通じて専門的にサポートする指導者を育成します～

講師

竹尾吉枝
NPO法人
1億人元気運動協会・会長

田中喜代次
筑波大学大学院・教授

石井直方
東京大学大学院・教授

開　催　日　程

2010年7月31日（土）～8月4日（水）全5日間

※最終日に検定試験を実施いたします

内　　容	高齢者運動・健康支援の第一線で活躍されている講師を迎え、高齢者に対する最適且つ的確な運動指導（生活支援）のあり方を学び、即実践で役立てることができるような講習内容で構成されています ※資格有効期間は4年間（更新制）です。
会　　場	横浜市スポーツ医科学センター他
講　　師	田中喜代次・石井直方・竹尾吉枝　他
料　　金	12万円（税込）※登録料別途
主催団体	財団法人 体力つくり指導協会
申込期間	2010年6月1日（火）～7月9日（金）

SIEN
財団法人体力つくり指導協会
高齢者体力つくり支援士事務局
〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1
ガーデンタワーズ サンライズタワー1階
TEL:03-5858-2100 mail:infodesk@sien.gr.jp
HP:http://www.sien.gr.jp/ 担当:住山／加藤

養成 東京・千葉

フィットネスジョブアクセスNo. N3923Y www.fitnessjob.jp

少人数で実践的!! 千葉で学べる。inStyleマタニティヨガインストラクター養成講座

7月12日・19日・26日の3日間講座と実際のリアルクラス受講で確実に身に付けられ、成績優秀者には当スタジオでの採用もあります!!

開催日	7月12日(月)・19日(月)・26日(月)の3日間、合計21時間。その他にリアルクラス4クラス参加 ●講座:7月12日(月)・19日(月)・26日(月)9:30〜17:30 ●リアルクラス; 【津田沼スタジオ】 毎水曜14:30〜15:45 毎金曜13:00〜14:15 【千葉パルコスタジオ】 毎火曜15:00〜16:15 毎木曜13:45〜15:00
会場	inStyle津田沼スタジオ (駅徒歩3分) 千葉県船橋市前原西2-13-25 (お問合せ:047-472-4711)
講師	山口琴絵 (インストラクターネーム:toco)
内容	①妊娠に関する生理学的知識を深める。 ②マタニティ向けのポーズの修正法(プロップスの活用、プロップスがない環境での方法) ③妊娠期におけるマタニティヨガの効果について インストラクターの方はもちろん、ご自分のヨガを深めたい妊娠16週以降のマタニティの方にも満足いただける内容となっています。
料金	95,000円(マタニティクラス参加チケット4回、教材、修了証発行等の費用が含まれています)
定員	10名
申込締切	7月5日(定員になり次第締切らせていただきます)
主催団体	コトモノ株式会社

inStyle Teachers Training Course

inStyle津田沼スタジオ
千葉県船橋市前原西2-13-25 TEL:047-472-4711
mail:info@instyle.sc (担当:佐野、新村)

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3922Y www.fitnessjob.jp

オリエンタルエナジー業務拡大! ベルビー赤坂スタジオOPEN!

東京メトロ地下鉄「赤坂見附」駅ビル8F

東洋思想を基本とした中国武術(カンフー・太極拳)で心身ともに"鍛錬"しヨガや気候でココロと身体を呼吸でつないで"調え"、そして中国伝統医学の推拿(すいな)整体で自然治癒力を高め、未病を防ぎ"癒し"ます。楽しく本格的なレッスンを学べるスタジオを推拿整体サロンをワンスポットで身体の内側・外側、またメンタル部分までトータルケアできる日本初のショップです。あなたのキレイを応援します。

【太極拳・カンフー・氣功】

内容	技術(三種のうちどれか)、中医学基礎理論、基礎中国語、基礎解剖学、コーチング、メンタルマネジメント、インストラクションを総合的に学びます。
料金	3種目のうち、1種目〜3種目の養成コースが選択できます。 講習総時間:200h/40万円〜 研修期間:6ヶ月〜

【推拿整体師ベーシックコース】

内容	推拿(すいな)とは鍼灸・漢方と並ぶ中国伝統医学の三大療法の一つです。基礎中医理論、推拿学、解剖学、薬膳、基礎中国語、臨床研修を行います。
料金	講習総時間:600h/120万円〜 研修期間:1年間〜 ◎上記に+αで上海中医薬大学の研修&修了証授与もあり

講師	武術家 龍雲(りゅううん)元日本オリンピック委員会武術部門強化コーチ 上海中医薬大学推拿科(中国国家労働社会局認定)推拿整体師
開催日時	昼間・夜間・土日コースあり ※開始日、受講日は相談に応じます。

ORIENTAL ENERGY

オリエンタルエナジー
〒107-0052東京都港区赤坂3-1-6 ベルビー赤坂8F
TEL:03-6677-4804 FAX:03-6320-6873
URL:http://ryuung-studio.com mail:info@ryuung-studio.com

養成 埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N3924Y www.fitnessjob.jp

東武で叶えよう! 夢・希望・未来

エアロビクス養成コース

エアロビクスのインストラクターに必要な指導方法、技術力、マナーを身につけ、指導に必要な基礎知識から実際のレッスンに活かせる応用まで幅広く学びます。卒業と同時にAFAA認定の資格も取得、卒業生は優先的に東武スポーツインストラクター登録が可能です。

2010年 9月4日〜11月 開催!

TOBUアカデミーが
プロフェッショナルを
目指すあなたをサポートします!

講師

関川太一	古村昌子	坂下千景	今井学	斎藤創
特別講師	AFAA フルコンサルタント	AFAA フルコンサルタント	東武スポーツ スタジオディレクター	東武スポーツ スタジオディレクター

開催場所	埼玉県
会場	東武スポーツクラブ プレオンせんげん台
内容	エアロビクス指導の為のスキル、運動生理学、栄養学、解剖学等机上研修
取得資格	AFAA
料金	207,250円
申込締切	平成22年8月20日まで
主催団体	(株)東武スポーツ

(株)東武スポーツ 品質管理質 今井/斎藤 お申込み・お問合せは TEL.048-989-6591

養成 東京・大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N3926Y www.fitnessjob.jp

Body Element System認定マットピラティストレーナーコース
実践に重点をおいたカリキュラムで すぐに指導・応用する技術と知識を学びます。

50ムーブメントを32時間で習得していきます。その中で指導法、修正法もカリキュラムに含み生徒同士で模擬レッスン(ティーチング)にも重点を置いています。コース修了後には、頭で考えるだけでなくmindとbodyをつなげて感じるためのレッスンを、すぐに指導できるようになることを目指します。個別説明会及び体験レッスンを随時開催しております。詳しくはお問い合わせください。

開催日	東京:2010年7月3日(土)～ 千葉:2010年7月3日(土)～ 名古屋:2010年7月8日(木)～ 大阪:2010年7月4日(日)～
開催場所	千葉県 東京都 愛知県 大阪府
会場	大阪会場:Body Element System 公認スタジオCOLORS(大阪市中央区) その他会場はお問い合わせください。
講師	Body Element System公認マスタートレーナー
内容	50のムーブメント(プレピラティス・mini ball・セラバンド・The pilates)生理学／解剖学／ティーチングスキル／修正法／模擬レッスン MasterStretch®イントロ／BodyKey®イントロ:合計32時間
料金	157,500円 ※テキスト代含む
主催団体	Body Element System Japan

COLORS THE ENERGY OPEN PILATES

Body Element System 公認スタジオ COLORS 大阪市中央区安土町3-2-4-4F
TEL:06-4964-0735 mail:info@studio-colors.com
HP:http://www.studio-colors.com/

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3925Y www.fitnessjob.jp

Wiiのゲームソフトにもなった!
シェイプボクシング®インストラクター養成コース開催!

募集スタート!

人気プログラムの養成コースです! 養成終了後はスポーツクラブ・公共施設・イベント等での「シェイプボクシング®」レッスンを行なうことができます。音とりのレッスンを担当している方なら、経験問わずご参加いただけます!お問い合わせ・ご応募お待ちしております。

説明会	7月4日(日)17:30～19:00 7月7日(水)14:00～15:30
養成コース	●日曜日コース 19:00～21:30(全8回)週1回(7/18～) ●水曜日コース 14:00～16:30(全8回)週1回(7/14～)
養成までの流れ	電話連絡後⇒協栄ジムにて説明会参加(テストレッスン受講)養成コース申込⇒養成スタート⇒認定(説明会に参加できない方は個別面談を行います)
特典	●養成スタートからインストラクターライセンス保持期間の間は、協栄ジムの施設を無料でご利用できます。 ●協栄ジム主催の試合を観戦することができます。
応募方法	①お名前②性別③連絡先電話番号④居住地⑤インストラクター経験⑥自己PR 以上の事項を記入の上、連絡先アドレスへメールをお送りください。担当者よりご連絡させていただきます。 詳細は下記URL参照 http://shapeboxing.jp/2006/instructor/yousei.html#top
開催場所	協栄ボクシングジム 東京都新宿区大久保1-8-8
内容	スポーツの中で数多くの体力要素を含んだボクシングを男女問わず幅広い年齢層にも対応できるようにスタジオレッスン用に開発し、プログラミングした「シェイプボクシング®」のレッスン指導技術を習得していきます。
料金	養成料金 98,000円(税込) 年間ライセンス登録(コリオ代他含む)50,000円(分割の場合60,000円)

株式会社プロスタッフ・協栄 プログラムディレクター 茂呂一雄

養成担当インストラクター 草野宏美

株式会社プロスタッフ・協栄 TEL.03-3202-1600
mail:yousei@shapeboxing.jp HP:http://shapeboxing.jp/2006 担当:茂呂／益田

JAFA、ADI/AFAA、教育単位付与

山田 多佳子も行く … 南インドのビーチリゾート

『わがままヨーガ三昧』
クリシュナマチャリアヨーガマンディラムと世界遺産巡り

予約開始日 2010年8月2日(月)

旅行期間：2011年1月16日(日) ～1月24日(月)：9日間

旅行代金／258,000円または233,000円・30名募集(最少催行人員20名)・添乗員同行、現地日本語ガイド付

クリシュナマチャリアヨーガマンディラムにて4日間の研修を行います。研修後はマハバリプラム、カンチープラムの世界遺産を訪れ、インド洋に面したビーチリゾートでゆったりとした時間をお過ごしいただきます。

・参加対象者：ヨーガ指導者もしくは準ずる方
・早期申込特典有り！
・旅行説明会有り！ ▶▶9/13(月)・11/21(日) 東京

『先ずはパンフレットをお取り寄せください』

ナマステ、この行程は、山田がリクエストし実現しました。神秘の国・インドでヨーガを体験します。ヨーガ指導者の方、神秘の国・インドで、是非一緒にヨーガ三昧してみませんか？ウエア・音楽・小道具…の買物、世界遺産観光で歴史にも触れ、有意義なオプションの企画もあります。

●(有)フィールド／取締役●廣池ヨーガ健康研究所／師範●ACSM/HFS●JAFA／ADD●健康運動指導士

『協力』(有)フィールド 山田多佳子

パンフレット請求先 旅行企画・実施

大陸旅遊 Tairiku Tours & Leisure Co., LTD.
株式会社 大陸旅遊 観光庁長官登録旅行業第1399号 (社)日本旅行業協会正会員
http://www.tairikuryoyu.co.jp.
〒160-0023 東京都新宿区西新宿5-5-6第二ダイヤモンドビル2階
TEL 03-3376-2511 FAX 03-3376-5280
E-mail : tlc@tairikuryoyu.co.jp
総合旅行業務取扱管理者：永田政夫 担当：大塚・丸川

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3927Y www.fitnessjob.jp

"走り方"を「伝える」、「教える」、「学ばせる」ジョギングインストラクター資格認定講座

パーソナルトレーナー、フィットネスインストラクター必見
生涯スポーツとしての'走る'をゼロから指導するインストラクター養成の講座&資格認定

第10期 東京 ジョギングインストラクター2級講座

東京
●平日5日間コース
6/14、21、28、7/5、12(月) 18:30～21:30
●2日間集中コース
6/13、27(日) 9:30～17:30
●試験日
7/4(日)、7/18(日) 9:30～12:30

【会場】
協会事務局
(半蔵門オフィス／皇居周辺)

(社)日本ライフタイムスポーツ協会 mail:info@lifetime-sports.jp
〒102-0092 東京都千代田区隼町2-12 藤和半蔵門コープ208
(有)スポーツネットワークサービス内 TEL:03-6661-8969 FAX:03-5211-5219
本講座はランニング教室を展開する(有)スポーツネットワークサービスが運営しています。
申込みはホームページからhttp://lifetime-sports.jp

NEXTの求人情報は
モバイルも充実!

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

養成 大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N3928Y www.fitnessjob.jp

メンタルパワーパートナー®養成講座
心のスキルアップで、「また逢いたい」指導者になる。

お客様が望む成果をあげ、選ばれる指導者になる、行動変容に導く方法を学びませんか?

コース名称	メンタルパワーパートナー®養成講座
開催日時	■体験講座 大阪会場:2010年6月5日(土) 料金:3500円 ■本講座 ①【プラクティショナーコース】 大阪会場:2010年7月2日(金)・3日(土)・4日(日) ②【マスタープラクティショナーコース】 大阪会場:2010年9月6(月)・7日(火)/10月11(月)・12日(火)/11月22(月)・23日(火)
開催時間	10:00～18:00
講師	森西 美香
内容	信頼関係構築方法/行動変容、コーチング技術/言語と神経、言葉のしくみ/内的状態コントロール方法/潜在、顕在意識活用法/効果的な学びのシステム
料金	①73,500円(テキスト・認定料込) ②183,000円(テキスト・認定料込) ※早期割引あり
締め切り	定員となり次第

office NEEDS **株式会社オフィス・ニーズ** TEL:078-766-6601(担当:湯浅)
mail:info@office-needs.com HP: http://www.office-needs.com

フィットネスジョブアクセスNo.およびキーワード検索はNEXTモバイルでもご利用いただけます。
NEXTモバイルはP.49のQRコードから、または空メールを m@fitnessclub.jp までお送りください。

19th

ヘルス&フィットネスジャパン2010

HFJ2010

HEALTH & FITNESS
JAPAN 2010

「ヘルス&フィットネスジャパン（HFJ2010）」は最新フィットネスのハード&ソフトを一堂に展示する日本で唯一・最大規模の展示会です。

展示会会場は《無料》

予告 HFJ2010は2010年6月16日（水）～18日（金）
東京ビッグサイト西3ホールにて開催いたします。

同時開催セミナー

23講座

●予約受付　4,000円
●当日受付　5,000円

ヘルス&フィットネスジャパン実行委員会事務局
〒220-0023　神奈川県横浜市西区平沼1-40-11-808　（株）櫂人（トウジン）内
TEL.045-316-5387　FAX.045-290-1222　http://www.hfj.jp

さあ、次の自分へ！

NEXT 求人

応援します！
スキルアップ

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3930A www.fitnessjob.jp

業務拡大につきスタッフ大募集!! トレーニング理論・運動生理学の知識お持ちの方歓迎

当社日本法人は昨年1月に設立したばかり。
ハートレートモニターの普及にあなたが培った経験と技量を発揮してください。

職種名　①営業②マーケティング③アフターサービス（コールセンター業務含む）
仕事内容　弊社既存取引先への営業および新規取引先開拓営業。製品マーケティング、アフターサービスおよびコールセンター業務。
募集人員　若干名
応募資格　PCスキル必須、トレーニング理論または運動生理学の知識お持ちの方歓迎。コールセンター業務経験のある方歓迎。商品説明文書や社内メールに英語が使用されるため英文での読み書きができる方。
勤務地　東京本社（渋谷区）
勤務時間　10:00〜19:00
休日　完全週休2日制（店舗やイベントへの対応による土日出社時は振替休日あり）。祝日、夏季・年末年始、有給休暇。
給与など　経験、能力を考慮のうえ当社規定により優遇。
待遇　昇給年1回（業績による）、賞与年1回（業績による）、交通費支給（25,000円迄）、社会保険完備。
応募方法　下記の採用窓口あてに履歴書および職務経歴書をご郵送ください。書類審査の上、ご連絡いたします。面接は2回予定しております。入社日はご相談に応じます。応募書類の返却はいたしませんのでご了承ください。

ポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社
〒151-0072　東京都渋谷区幡ヶ谷1-1-1　幡ヶ谷プラザビル8F　採用担当:飯田
TEL:03-5308-5740　(10:00-13:00まで 14:00-19:00まで) mail:info.jp@polar.fi

---

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3929A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナーの皆様ご注目! 【正社員/アルバイト】オープニングスタッフ大募集!

今までの経験を生かしてキャリアアップしませんか。
スキル・ビジュアル・プロフェッショナル意識の高い方大歓迎です!

「エステティック　ミスパリ」がスポーツジムをオープンします。
美しく、チャーミング、そして永遠に愛される女性・・・。
それが、ミスパリの目指すビューティーです。しなやかで美しい女性作りをお手伝いください。

職種名　パーソナルトレーナー
店舗運営スタッフ
仕事内容　トレーニング指導、接客など店舗運営業務全般
募集人員　若干名
勤務地　港区赤坂
勤務時間　平日／10:00〜21:00、土・日・祝／10:00〜19:00（シフト制/実働8時間）
休日　月8〜9日
給与など　【正社員】※契約社員期間あり
20万円〜（経験・能力等を考慮し、当社規定により優遇いたします）
【アルバイト／パート】
時給900円以上（経験・能力により優遇）※女性スタッフ歓迎
待遇　交通費支給
研修制度　あり
応募方法　メールにて連絡の上、履歴書（写真添付）を当社までお送りください。書類選考後、追ってご連絡を差し上げます。

株式会社シェイプアップハウス
〒107-0052　東京都港区赤坂6-6-3　担当:神山
TEL:03-3568-2531　E-mail:sports@shape-up-house.co.jp

求人 千葉

フィットネスジョブアクセスNo. N3932A www.fitnessjob.jp

新東京整骨院 入船院 加圧トレーナー大募集!!

水曜日に勤務できる方急募

加圧トレーニングをしながら、整骨院の勉強も可能!

職種名　加圧トレーナー
仕事内容　加圧パーソナルトレーニング
応募資格　加圧インストラクター
勤務地　千葉県浦安市
勤務時間　10:00〜19:00（応相談）
給与など　水曜日勤務できる方
週1日（水曜日）月4日
50,000円
待遇　当社規定による
応募方法　お電話またはメールでお問い合わせください。

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

新東京整骨院 入船院
〒279-0012 千葉県浦安市入船4-13-5
TEL:047-353-1118　HP:http://www.geocities.jp/shintokyo_seikotsuin/

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3931A www.fitnessjob.jp

スタッフトレーナー大募集!!

『好き』からその道のプロフィッショナルをスタッフと共に目指しましょう!
皆、初めは未経験です。未経験から手に職をつけませんか!!

上質の時間が流れる、ワンランク上の会員制フィットネスクラブ内
（ホテルグランパシフィックLE DAIBA）でのスタッフトレーナーの募集です。

職種名　トレーナー
仕事内容　お客様へのトレーニングサポート等
募集人員　若干名
応募資格　18歳〜30歳くらいまで。
高校生不可
勤務地　東京都港区台場2-6-1　ホテルグランパシフィックLE DAIBA フィットネスクラブ「Le CLUB」
勤務時間　週3日〜・1日4時間〜8時間
休日　応相談
給与など　時給1000円〜
待遇　昇給年3回、制服貸与、交通費支給（月上限25,000円）
応募方法　連絡先まで電話連絡をしていただき、面接日時をご相談後、履歴書持参で勤務地までお越し下さい。

株式会社プレジャー
〒135-8701 東京都港区台場2-6-1 ホテルグランパシフィックLE DAIBA
フィットネスクラブ「Le CLUB」 TEL:03-3570-5611
URL:http:www.e-pleasure8.com　担当:中村

フィットネスジョブアクセスNo.およびキーワード検索はNEXTモバイルでもご利用いただけます。
NEXTモバイルはP.49のQRコードから、または空メールを m@fitnessclub.jp までお送りください。

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3933A www.fitnessjob.jp

やる気のある方大歓迎！

職種名 ①トレーナー
②コンディショニングスタッフ
③受付
仕事内容 ①パーソナルトレーニング
②ボディケア（整体・マッサージ・ストレッチ等）
③受付・手続き業務、電話対応、パソコン入力など
応募資格 ●各指導資格を有する方（NSCA、JAFAなど）、エアロビクス・ダンス・バレエ・ヨガ・ピラティス等の指導経験のある方、柔道整復師等医療資格のある方歓迎
●Running/マラソン指導経験者
●週4日以上（土、日曜祭日　勤務可能な方優遇）
●加圧資格者優遇
勤務地 ●恵比寿（本店）
●二子玉川
●代官山
勤務時間 10:00〜21:00の間でシフト制
給与など 当社規程による（経験・指導力考慮）
待遇 交通費支給、各種社会保険完備
研修制度 研修期間あり
※研修後加圧トレーナー資格取得弊社負担
応募方法 電話またはメール連絡して下さい。その後、面接（履歴書持参）致します

ヒロミがプロデュースする
トレーニングジム

Body Conscious KAATSU STUDIO 51,5 スタッフ大募集！

常に目標をもって頑張っている Team です。
やる気のある方大歓迎いたします。

Body Conscious 51,5 KAATSU STUDIO

Body Conscious KAATSU STUDIO 51,5
東京都渋谷区恵比寿3-9-20　恵比寿ガーデンイーストB1
TEL03-5793-4271 http://www.515.co.jp/index.php

求人 東京

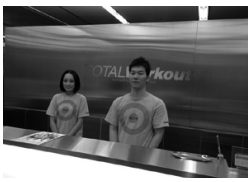
フィットネスジョブアクセスNo. N3934A www.fitnessjob.jp

未経験から接客のプロへ!フロントスタッフの募集です!

職種名 フロントスタッフ〔正社員〕
仕事内容 下記フロント業務全般をお願いいたします。
●会員様のチェックイン・チェックアウト●パーソナル・トレーニング予約受付●入会説明、入会手続き●ジム内見学案内等
●会員管理等店舗運営に関わる事務全般
プロアスリートや著名人の会員様も多い中、いかにトレーニングに集中していただけるか、フロントが中心となって気配りや雰囲気作りをおこないます。
将来的には経験に応じて研修教育担当者およびフロント店舗責任者として責任ある仕事に取り組んでいただきます。
※現在活躍中の先輩たちの中には、もともとフィットネス関係でお仕事をされていた方はもちろんのこと、それ以外にも以前は事務職や営業職などまったく違うお仕事をしてきた方がたくさんいます。これまでの経験や知識に関係なく、弊社の理念に共感していただき、前向きに自分を成長させたいと思われる方、フィットネス業界に関心がある方を積極採用します。
募集人員 若干名
応募資格 PC基本操作ができる方（ワード、エクセル）、英会話できる方歓迎
勤務地 トータル・ワークアウト六本木ヒルズ店（日比谷線六本木駅直結。大江戸線六本木駅徒歩3分）
トータル・ワークアウト渋谷店（各線渋谷駅徒歩5分。井の頭線神泉駅徒歩3分）
※他地域への転勤はございません。
勤務時間 [平日]6:00〜24:00
[土曜]9:30〜20:30
[日曜祝日]9:30〜18:30
上記時間内シフト制（実動8時間）
休日 月間休日9日
給与など 月額22万円（月給制）
※半期に一度の考課で年2回の昇給チャンスがあります。
待遇 オリエンテーション、新入社員導入研修（2週間）、OJT研修、外部マナー研修他
※充実した研修制度で基本的なマナーや企業理念を習得していただきます。現場配属になったあとも、新人教育を担当する先輩スタッフがサポートしますので、わからないことがあればすぐに確認できる環境があります。
応募方法 フィットネスジョブからご応募のうえ、写真付履歴書・職務経歴書を本社採用担当あてまでお送りください。履歴書には「フロント社員希望」と明記ください。

トップアスリートのパーソナル・トレーナーでおなじみ ケビン山崎の運営するトレーニングジム「トータル・ワークアウト」がフロントスタッフを募集!

［全ての方々に積極的な人生を送っていただきたい、それが私たちの願いです。］



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

トータル・ワークアウトのフロントとは

トータルワークアウトは会員様に結果を出していただくことを最大の目的としています。フロントはトレーナーとは異なり、直接会員様のカラダを変えることはできませんが、いかに会員様がトレーニングに集中していただける環境を作り上げるか、集中力をそぐわないように、最大限配慮をした接客ができるかがキーになってきます。私たちの目指している接客はホテルのフロントの接客のように、細かいところまで気の行き届いた折り目正しい接客です。将来的には多くの方々から「トータルワークアウトのフロントで働いてることがステータス」と思われるような職種にしたいとスタッフが一丸となって努力しています。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING

JSM（ジャパン・スポーツ・マーケティング）株式会社
トータル・ワークアウト事業本部　採用担当係　〒150-0044　東京都渋谷区円山町3-6 Eスペースタワー7階
TEL:03-5784-4491　担当:森田　HP: http://www.totalworkout.jp/

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3936A www.fitnessjob.jp

広尾倶楽部 インストラクター募集!!

清潔でゆったりとした空気に満ちた都会のオアシス「広尾倶楽部」。“本物の健康”を共に考え、提供していく仲間を募集します。

緑多い広尾という街にあるフィットネスクラブ。
ここを訪れる皆様は、トレーニングのみならず、上質のホスピタリティーを求めておられます。
会員の皆様の笑顔が、私たちの元気の源です。
常にお客様の心と体の健康を考え、アットホームなサービスを提供する当クラブで、
自分磨きをしてみませんか?明るく元気な経験者のご応募をお待ちしております。

職種名　インストラクター
募集形態　正社員・契約社員
募集人員　若干名
勤務時間　9:30～22:00 シフト制・実働7.5時間(土日祝日は8:30～21:00)
休日　年間休日117日(ローテーションによる週休2日制)・夏季休暇・年次有給休暇・慶弔休暇
給与など　175,000円～(経験・能力など考慮のうえ、当社規定に順ずる)3ヶ月間の契約社員期間中は時給1100円～1700円
待遇　3ヶ月間の契約社員期間満了後、双方合意あれば正社員へ。社会保険完備・交通費全額支給・制服貸与・施設利用無料。社員登用後:技能手当・住宅手当(条件に応じて)、昼食費補助有り
研修制度　社内独自研修制度があります。社内導入研修、OJT研修など
応募方法　下記連絡先までお電話の上、写真付き履歴書・職務経歴書をご郵送下さい
勤務地　渋谷区広尾(東京メトロ日比谷線「広尾」駅より徒歩1分)
資格など　インストラクター経験者優遇 年齢 30歳位まで
仕事内容　マシンジム指導やプールの監視の他、各種レッスンも社員インストラクターが担当しています。会員の皆様ひとりひとりにあったトレーニングメニューの作成やサポート、ペアストレッチ、また得意分野のレッスン企画・実施等、あなたの経験を存分に活かしてください

磯野不動産株式会社 mail:bwa37486@nifty.com
〒150-0012東京都渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ4F
TEL:03-3444-8822 FAX:03-3444-2255　総務部 担当:清水

求人 埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N3935A www.fitnessjob.jp

スタッフ急募!!

私達のクラブは「水と健康」をキーワードに地域に「真」に密着したクラブを目指しています。今回の募集は学歴・資格・フィットネス業界での経験は問いません。仕事に必要なスキルは入社後に身につけることができます。何より当社が重要視していることは、情熱、向上心、責任感を持って取り組むというマインドです。私達の理念に賛同してくれる人、そしてどんな時でも夢と志を失わず、それに向かって努力をする向上心がある人を募集致します。

職種名　ジム・スイミングインストラクター
①契約社員(正社員候補)
②アルバイト・パート
③パーソナルトレーナー
仕事内容　トレーニング指導・フロント業務・クラブマネジメント業務
募集人員　各店舗3～4名
勤務地　埼玉県所沢市
(わらわら航空公園店)
埼玉県ふじみ野市
(わらわらふじみ野店)
勤務時間　①8:30～23:30の間で実働労働時間8時間
②4～8時間
③応相談
休日　①週休2日制
(その他、夏季・年末年始・有給休暇有)
②③応相談
給与など　①③当社規定による
②800円～1200円
※①②③ともに経験を考慮して決定
待遇　社員登用制度有
各種社会保険完備
交通費支給・制服貸与
各種手当有
資格支援制度有
施設無料利用可
研修制度　社内・外部研修有
応募方法　お電話にてお申込みの上、履歴書をご郵送ください。後日、面接日時をご連絡させていただきます
※面接前に不明点や質問等があれば、電話やメールで遠慮なくお問い合わせください

株式会社わらわら
〒359-0042　埼玉県所沢市並木2-1
TEL:04-2995-0817　FAX:04-2995-1100
mail:y.mizoguchi@waterwater.co.jp
HP:検索「わらわら」　担当:溝口・鈴木

求人 東京・神奈川・千葉・埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N3938A www.fitnessjob.jp

業務拡張(店舗強化&業務委託&新規出店計画)に伴い、正社員大募集!

正しい食事と加圧トレーニングを通じてより多くの方に真の健康を提供し続けるのが私達の使命です!
15年目を迎える加圧トレーニング専門店!
★女性トレーナー歓迎★

マンツーマン指導だから1人1人のお客様をしっかりサポートできます。
未経験者や経験が浅くても熱意があれば大丈夫!
新しいお店をともにつくりあげていきましょう。将来は独立開業も可能です。

職種名　トレーナー(店舗スタッフ)
仕事内容　加圧トレーニング指導、フロント業務、その他
募集人員　4名
勤務地　溝の口店(神奈川県)、自由が丘店(東京都)、横浜店(神奈川県)、町田店(東京都)、新橋店(東京都)、川崎店(神奈川県)和光(埼玉県)、新松戸(千葉県)、綾瀬(東京都)、小岩(東京都)、新規出店地(関東)
勤務時間　勤務地によって異なります。
休日　祝祭日を含む月7日
給与など　当社規定による(200,000円～)
待遇　加圧トレーニングの資格が取得できます(費用は当社負担)。食事の勉強(食アドバイザー取得可能)
研修制度　あり
応募方法　電話連絡後、履歴書(写真貼付)を郵送して下さい。
書類選考後に面接日をご連絡致します。

スポーツジムコスモス
〒213-0001川崎市高津区溝口1-12-5永原ビル3F
TEL:044-811-3132　HP:http://www.kaatsu-cosmos.com
mail:info@kaatsu-cosmos.com

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3937A www.fitnessjob.jp

カラダバランス調整サロン《プラナガーデン・プラナボディ》吉祥寺2店舗にて加圧トレーナー募集!

ココロもカラダもどっちも大事!《カラダバランス調整サロン》
Prana Garden & Prana Body 吉祥寺にて加圧トレーナー募集!

高品質なトレーニングや施術を提供しているため、
パーソナルトレーニングやピラティスなどの専門知識がしっかりあり、
女性のからだバランス調整やボディメイクに本気で取り組みたい
という熱い想いを持っている方のご応募をお待ちしています。

職種名　加圧トレーナー(①正社員・契約社員②アルバイトスタッフ)
仕事内容　加圧トレーニングをメインに、姿勢や骨格の指導などを含めた身体の調整に関わる様々な技術の提供。
応募資格　加圧トレーナー資格保有者、パーソナルトレーナー・ピラティス・ヨガインストラクターなど経験者のみ
勤務地　☆カラダバランス調整サロン PranaGarden　吉祥寺
http://prana-garden.com
☆ハイクオリティボディデザイン　PranaBody吉祥寺
http://prana-body.com
勤務時間　10:00～21:00(シフト制)
土日祝は早番遅番ともに9:30～18:30シフト
休日　①週2日(月22日勤務)(年末年始・有給休暇制度あり)
②週3日以上の勤務(遅番・土日含む)
給与など　①月22～40万円(各種手当込み)研修期間3ヶ月有
②時給1200円以上(経験により応相談)研修期間3ヶ月有
待遇　①有給休暇・交通費・各種資格取得支援制度・期末賞与・昇給あり②交通費(上限15000円)・各種資格支援制度(条件により一部支給)昇給あり、既に資格をお持ちの方・資格をこれから取得される方は取得サポートシステム有、研修制度有
応募方法　履歴書(写真貼付)及び職務経歴書を郵送して下さい。
書類合格者のみ後日連絡の上、面接日時を決めさせていただきます
※面接日、入社日のご相談は随時お受けしますので、お気軽にご相談下さい。

株式会社つなぐコーポレーション
〒180-0004　東京都武蔵野市吉祥寺本町3-12-15　採用担当:松永
TEL:0422-20−4060　Fax:0422-27-2656　E-mail:info@prana-garden.com

フィットネスジョブアクセスNo.およびキーワード検索はNEXTモバイルでもご利用いただけます。
NEXTモバイルはP.49のQRコードから、または空メールを m@fitnessclub.jp までお送りください。

求人 千葉・神奈川・東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3940Y www.fitnessjob.jp

健康運動指導士・運動指導員を大募集!!

職種名　健康運動指導士・エアロビクスインストラクター・運動指導員
仕事内容　高齢者運動指導、介護予防運動指導、カウンセリング業務など
募集人員　若干名
応募資格　運動指導経験者。20歳～40歳位まで※勤務日＝応相談
勤務地　デイサービスセンター「るーすと」・コンディショニングルーム「ルースト」（千葉県市原市国分寺台中央1-7-12）市原市内各所
※神奈川・東京勤務あり
勤務時間　9:00～17:00
※週2～3日勤務可能な方優遇
休日　土日祝日
給与など　①給与＝能力・経験・実績考慮のうえ、当社規定により優遇。
②アルバイト時給900円～（研修期間800円～）
③交通費全額支給
応募方法　TELまたはメールで申し込みの上、履歴書と職務経歴書を持参し、後日面接。面接地は千葉県市原市および本社（新宿）

（株）東京ネバーランド TEL:03-5909-3531本社　担当:川田・井上
〒160-0023東京都新宿区西新宿6-16-12第一丸善ビル1101号 mail:job@t-neverland.co.jp

求人 大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N3943A www.fitnessjob.jp

「お客様のカラダを変えたいっ!!」そんな熱意を持たれている方、アットホームな空間で一緒に働きませんか?

年内に事業拡大を目指すなかで、これからのnavisを担うヤル気のあるスタッフを大募集!!

職種名　パーソナルトレーナー
フロントスタッフ
仕事内容　トレーナー業務、店舗管理、運営に関する業務全般
募集人員　若干名
応募資格　パーソナル・インストラクター経験のある方優遇。熱意を持って打ち込める方歓迎
勤務時間　シフト制（8:00～23:00）応相談
休日　応相談　夏季・冬季休暇など
給与など　当社規定により能力・経験に応じて優遇
待遇　交通費支給、雇用保険、労災保険（近年中に社会保険完備予定）
研修制度　有り
応募方法　フィットネスジョブからエントリーの後、下記連絡先まで履歴書（写貼）をご郵送ください。

心斎橋パーソナルトレーニング navis
〒542-0085 大阪府大阪市中央区心斎橋筋1-2-11　心斎橋卑弥呼ビル2階
TEL:06-6245-6033 E-mail:info@navis-web.com 担当:山田

求人 埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N3939A www.fitnessjob.jp

スタジオインストラクター募集! ボクササイズ大歓迎!

当クラブは総合型地域スポーツクラブとして
地域の皆様からご愛顧いただいております。

募集形態　①契約社員及び正社員
②アルバイト・パート
職種名　①インストラクター兼スタジオ運営スタッフ
②スイミング・サッカー・バレエ・空手
募集人員　①1～2名②各4～5名
勤務地　埼玉県越谷市
勤務時間　シフト制（9:00～22:00）
休日　毎週月曜日、祝祭日
給与など　当社規定による
待遇　健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険、Jr.サッカー場、研修所完備
研修制度　3ヶ月の社内研修があります（～6ヶ月）
応募方法　電話連絡後、履歴書（写真貼付）を郵送してください。
資格など　明るく前向きな方（他業界管理職経験者歓迎）

ウィンわかばスポーツクラブ
〒343-0005　埼玉県越谷市大杉492-1
TEL:048-974-3333　HP: http://www.winsc.net
mail: win@winsc.net

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3944A www.fitnessjob.jp

マイスポーツ久ヶ原で活躍しよう!!

アクアビクスインストラクター、スタジオインストラクター大募集中!

東京都大田区久が原を中心に地域に密着したアットホームなスポーツクラブです。
あなたの笑顔が活かせる場所が、ココにあります!

職種名　アクアビクスインストラクター・スタジオインストラクター（中高年向けプログラムの出来る方）
仕事内容　アクアビクス指導・スタジオレッスン（中高年向けプログラムの出来る方）
募集人員　若干名
応募資格　未経験者可
勤務地　東京都大田区久が原5-12-7
勤務時間　時間・曜日応相談
給与など　能力・経験より決定
応募方法　電話のみでの受付です!
下記連絡先までお電話にてご連絡下さい!!
面接をし、後日オーディションを開催いたします。

株式会社久ヶ原スポーツクラブ TEL:03-3751-8193 担当:幸場（こうば）
〒146-0085 東京都大田区久が原5-12-8　http://www.mysports.jp/index.html

求人 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N3942A www.fitnessjob.jp

体を動かすことが大好きな貴方! 当社で活躍してみませんか? リニューアルオープンしたばかりのお店です。

職種名　①加圧トレーナー、パーソナルトレーナ、ヨガ、ピラティス、ボクササイズ②受付
仕事内容　①トレーナ業務
②受付、手続き、パソコン他
募集人員　数人
応募資格　資格保有者待遇、トレーニングの知識、指導の経験がある方歓迎
（ア）週3以上
年齢　24歳から40歳まで
勤務地　新横浜駅徒歩8分（横浜アリーナ近く）
勤務時間　（社）シフト制
休日　（社）月6～7日、夏季、年末年始
給与など　（ア）時給800円から1300円
（社）月18万円から27万円
※資格、経験を考慮し決定します。
待遇　経験者優遇。交通費支給。
研修制度　研修期間あり。1か月から3ヶ月の間（経験や能力、やる気による）
応募方法　お電話またはメールにてお問い合わせ下さい。（お電話の場合、受付時間平日月～金の11時～16時までとなります。金子あてまで）

（株）フォーラム 神奈川県横浜市港北区新横浜3-16-15SKビル2F
TEL045-471-7587　HP:http://www.eriza-body.com/

NEXTの求人情報は
モバイルも充実!

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

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N3945A www.fitnessjob.jp

【ピラティスインストラクター正社員大募集】

～BASIピラティス～ BASIピラティススタジオ
都内で11店舗を展開しているピラティス専門スタジオ
Balanced Body製の10種類以上のピラティス専用機器を完備

BASI>>> www.basipilates.jp

雇用形態　正社員　●店長候補(正社員)も同時募集!●
応募資格　ピラティスが好きであれば資格無し、経験なくとも応募可能です。
もちろんBASI、他団体の資格取得者大歓迎です。
勤務地　都内11店舗のBASIピラティススタジオ
仕事内容　充実の研修制度でOJT、レベル別・外国人講師・月末研修などであなたをお待ちしております。
応募方法　写真付の履歴書をお送りください。書類選考を通過した方から面接いたします。
履歴書送付先　（株）ぜん 〒153-0043 東京都目黒区東山1-15-3静宏荘41号 BASIインストラクター採用宛

BASI Japan本部
TEL:03-5722-8495 mail:k.izawa@zen-jp.info　担当:井澤

オーディション情報

インストラクターオーディション開催【首都圏全店】

開催日

1 2010年**7**月**24**日(土)18:30 START 会場 OASIS RAFEEL 恵比寿

2 2010年**7**月**25**日(日)18:00 START 会場 OASIS 港北店

応募締め切り6月30日(木)
エントリーシート必着

1次審査:書類選考
2次審査:実技

※1次審査の結果は7月10日頃までにご連絡いたします
※開催時間は変更になる場合がございます

■募集カテゴリー

『エアロビクス』『アクアビクス』
『ポルドブラ』『ZUMBA AQUA』
『フラダンス』『ベリーダンス』『ヨガ』
『DDDワークアウトシリーズ』
『オリジナルプログラム』
※オリジナルプログラムを応募の際は必ず企画書及びプロモーションビデオなど、プログラム概要がわかるものを同封してください。

■応募方法

エントリーシートに写真を添付し郵送

※応募は必ず指定のエントリーシートをお使いください
※エントリーシートは弊社HPよりダウンロードできます
※写真は必ずバストアップのものをご用意ください
※履歴書は2次審査対象の方のみご用意いただきます
※お送りいただいた写真は返却致しかねます。
予めご了承ください。
※オーディション料金:1,500円(税込)

横須賀店希望
インストラクター大歓迎!

日曜・平日夜 指導可能
インストラクター優遇!

パーソナルトレーナーも募集しております

オアシス　パーソナルトレーナー募集　検索

養成コース情報

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター指定

「介護予防運動指導員」養成!!

東急スポーツオアシスでは、4年連続介護予防教室を開催しています。
年々増加する高齢者の指導を行っている現場の経験から、すぐに生かせるノウハウを伝える講習です!
4日間の短期集中!ぜひ資格を取得し、ご自身の指導の幅を広げませんか?

開催日 2010年**6**月**26**日(土)**27**日(日)**7**月**3**日(土)**4**日(日)全4日間

会場 東急スポーツオアシス
「新宿エクササイズルーム」
東京都健康プラザハイジアB1F

参加費 ￥85,000(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 15名

この講座は、JAFA及びACSMの教育単位5.0単位取得可能。健康運動指導士等の更新履修単位として(財)健康・体力づくり財団へ申請することが可能です。

お申し込み
お問い合わせ

(株)東急スポーツオアシス プログラムサービス係
〒154-0023東京都世田谷区若林1-18-10　みかみビル8F　受付時間:10:00～17:00(土日・祝除く)
TEL:03-5433-0157 http://www.sportsoasis.co.jp

I-Real　mobileに登録するとオアシスで開催する「オーディション情報・養成情報・研修情報」などをメールにてお届けします。
ここから申し込みも可能です。登録方法は、http://www.sportsoasis.co.jp/mobile/i-real/
へアクセス、またはQRコードより手続きを行ってください。

TOKYU SPORTS OASIS

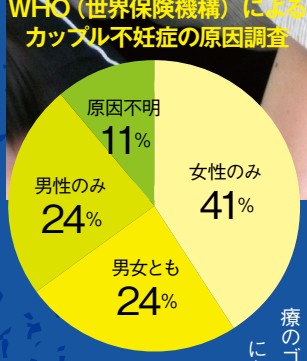
フィットネスジョブアクセスNo. N3907Y www.fitnessjob.jp

マタニティフィットネスのプロになる！

小林香織
一般社団法人日本マタニティフィットネス協会理事

「不妊」という言葉が持つ重く深刻な響き プレマタニティビクスを不妊治療の要に！

私がマタニティフィットネスの指導を始めた20数年前に比べると、妊婦さんから不妊治療の苦労話を聞くことが多くなりました。新しい家族を持とう！と思って頑張ってみたけど思うようにいかない…妊娠中のママ達から発せられる「不妊」という言葉が持つ重く、深刻な響き。女性としては他人ごとではありません。今回は不妊に悩む女性達の強い味方である2人の先生にお話しをうかがいました。



小林 不妊に悩んでいる方というのはどのくらいいるのですか？

郡山 今、結婚している方の10組に一組が不妊で悩んでいます。不妊症の原因はいくつかありますが、一つはクラミジア性感染症や子宮内膜症により卵管周囲の癒着や卵管狭窄が増加していること、そしてもう一つは女性の社会進出等で年齢が高くなってから妊娠をのぞむ方が増えてきてるということです。このため卵巣年齢が高く卵巣機能の低下から、排卵しにくい状態になっていると思います。

小林 不妊の原因は女性側にあるということですね。

郡山 いいえ、不妊の原因の約40%が男性因子いうのが現状（グラフ参照）ですので、ご夫婦で病院にいらしていただきたいと思っています。原因をつきとめて治療になるわけですが、不妊治療のゴールは妊娠反応がプラスになることではありません。出産までを見据えて母体となりうる体作りをすることが大切で、治療に並行して運動していただくことが必要なんです。

小林 プレマタニティビクスでは具体的にどのような運動をするのですか？

坂井 全身、特に骨盤内の血液循環を促し、ホルモンのバランスを整えるような運動をします。例えば、手足にある4つのホルモンゾーンの刺激や股関節を意識的に動かすようなステップ、姿勢・体のバランスを整えるエクササイズ、軽い有酸素運動、自律訓練法等です。

小林 フィジカル面とメンタル面のサポートがプレマタニティビクスの柱なんですね。

坂井 クラスに参加する方から「毎月がジェットコースターに乗っているようだ」と聞いたことがあります。妊娠しているかもしれない…ダメだった…この繰り返しで、毎月小さな流産をしているような状態で不安なんです。ですから、体を整えることも大事ですが、クラスの中では精神の解放ということにも重点をおいているんです。インストラクターの役割は運動をしっかり提供することはもちろんですが、相手を認め、否定しない、相手の話を良く聞くということ、つまり「傾聴＝アクティブリスニング」をしなくてはなりません。このため、指導者の養成では『話を聞く、話すという』部分にも重点をおいてカリキュラムを組んでいます。

郡山 不妊症は出口のないトンネルと言われています。プレマタニティビクスに参加したことで心も体も楽になり、暗いトンネルから明るい光が見えてきて辛い治療も乗り越えられると参加者から多くの声を聞いていますよ。

小林 嬉しいことですね！プレマタニティビクスの果たす枠割は赤ちゃんが欲しいカップルにとって今後さらに大きくなっていきますね。今日はありがとうございました。

坂井英子
日本マタニティフィットネス協会ディレクター
プレマタニティビクス・スペシャリスト　リンパセラピスト。現場のレッスンと指導者養成を担当するマルチ・インストラクター。また、リンパセラピストの資格をとり病院で施術も開始し好評を得ている。

郡山純子
医師　日本マタニティフィットネス協会ディレクター
プレマタニティビクス・スペシャリスト。栃木県那須塩原市にある医療法人石塚産婦人科で産科・婦人科の医師として妊婦や不妊症の方の治療にあたりながら、プレマタニティビクス・マタニティビクスの指導もこなすスーパードクター。

資格取得・講習会・勉強会・施設登録に関するお問い合わせは協会まで

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION

TEL.03-3725-0071 FAX.03-3723-9206
〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-1　HP: http://www.j-m-f-a.jp　E-mail info@j-m-f-a.jp

認定インストラクターは
全国約500ヶ所以上の施設で
活躍しています
協会プログラムにご登録に頂いた
施設で指導することができます

KONAMI SPORTS CLUB

フィットネスジョブアクセスNo. N3908Y www.fitnessjob.jp

あなたのスキルを
活かすチャンスです！

5月
新制度スタート！

コナミスポーツクラブでは各施設にて パーソナルトレーナーを募集しています！

コナミスポーツクラブでは、お客様にそれぞれの
目的に合ったトレーニングを行っていただくため、
専門的な知識を持ったパーソナルトレーナーを各施設にて募集しております。
あなたの経験を活かしてコナミスポーツクラブで活躍してみませんか？

募集職種	パーソナルトレーナー
地域	全国のコナミスポーツクラブ※　※一部の地域を除く
契約形態	売上按分制／業務委託契約
報酬	売上の下限75%（初期契約時）～上限85%※2
	※2 報酬率の変動内容：売上算定期間中の半期総売上に連動し、変動する。 売上算定期間　：半期毎（毎年①4月1日～9月30日・②10月1日～3月31日） 報酬率の更改日　：翌半期より報酬率を更改（4月1日・10月1日）する。
交通費	交通費支給なし
能力要件	1．スポーツ指導歴1年以上 2．CPR関連（心肺蘇生法）資格を取得している 3．ACSM・NSCA・健康運動指導士・健康運動実践指導者などのパーソナルトレーナー関連資格を取得している
仕事内容	パーソナルトレーナー業務

株式会社コナミスポーツ&ライフ パーソナルトレーナー事務局
〒140-0002　東京都品川区東品川4-10-1　TEL：03-3746-5725 受付時間10:00～17:00（土、日、祝日はお休みとなります）

名古屋にて日本のトップトレーナーから学ぶ養成コース、開催！

教科書に書かれていない、「現場で活きる知識、技術、考え方」が学べます

パーソナルトレーナーの仕事は、資格をとればできるというものではありません。また、高度な知識やスキルを身につけたからといって、稼げるようになるわけではありません。最も重要なのは、現場で、いかにお客様に喜んでいただくかです。当養成コースが重視するのは、この部分。「現場でのパーソナルトレーニング指導での活用を前提とした」知識、技術、考え方をお伝えしています。これまで3期20名以上の方に受講いただきましたが、めちゃめちゃ喜んでいただいています。現場力、実践力が足りないと感じていらっしゃる方、資格取得はしたものの、パーソナルトレーナーとして現場に出ることに不安を感じている方に、特にお勧めしたい内容が詰まっています。

集団セミナー＋個別フォローの、スタジオnano式養成システムで、実践力が確実に身につきます！

集団セミナー（6時間30分×3日間）
実践に必要となる知識、技術、考え方を学びます。同じ目的に向かって仲間と一緒に学ぶので、疑問や不安も共有でき、効果的に学ぶことができます。

＋

個別フォロー（2時間×6回）
高橋順彦はじめ nano 所属トレーナーがマンツーマンで指導します。集団セミナーのフォローを個別に行うので、確実に実践力が身につきます。自身が持つ知識、スキルに合わせて、現場でのアウトプット力を高めるためのアドバイスをします。

nano パーソナルトレーナー養成コース６・７月生募集中！

6月20日（日）12:30〜19:00
主要な筋肉の起止部停止部と働きの確認
『ペアストレッチ』の基礎と応用方法、
姿勢チェック方法

7月4日（日）12:30〜19:00
トレーニングの基本種目の習得、ツールを使った
トレーニングのバリエーション
クライアントが成果を実感できる『トレーニング指導』の方法
姿勢改善、腰痛・肩こり改善のための様々なアプローチ方法

7月18日（日）12:30〜19:00
歩き方指導方法、コミュニケーション、
カウンセリング

価格

集団セミナー（6時間30分×3日）＋個別（2時間×6回）タイプ
一括払い　294, 000円（税込）　※分割払いもあります

集団セミナーのみタイプ
147,000円（税込）　学割：94,500円（税込）

nano 式！実践力がつく、ピラティス養成コースも好評実施中！

ピラティスも同様に、養成コースで動きのパターンとレッスンの構成方法などを学んだからといって、パーソナルセッションでクライアントに選ばれる存在になれるわけではありません。学んだピラティスを「使えるピラティス」に変えるには3つの力が必要です。nano のピラティス養成コースでは、この3つの力がつけられます。

見抜く力： お客様の身体の状態と、各エクササイズでの動きの修正ポイントを見抜く力がつけられます
考える力： お客様の目的に合ったエクササイズの選び方と、その組み立て方が分かります
伝える力： お客様の身体の意識を高める伝え方が身につけられます

ピラティストレーナー 亀谷なおみ

価格

個別タイプ（2時間×10回）
一括払い　294, 000円（税込）
※分割払いもあります

すべてのタイプに共通します！

申し込み特典も充実！

- ★養成コース期間中のパーソナルトレーニングセミナー、名古屋トレーナー勉強会　ピラティス勉強会の参加無料
- ★初回の高橋または亀谷との 55 分の個別カウンセリング無料　★期間中のメールでの相談無料
- ★『パーソナルトレーニング見学会』に参加無料
- ★主なペアストレッチの写真・方法・ポイントをまとめた特製資料プレゼント
- ★養成コース参加者同士の交流をはかる親睦会開催

開催場所・問い合わせ・申込先

パーソナルトレーナー養成コース　**パーソナルトレーニングスタジオナノ**
http://www.studio-nano.com　mail:studio_nano@ybb.ne.jp　TEL.052−204-6533　担当：高橋

ピラティストレーナー養成コース　**ピラティススタジオナノ**
http://www.nanokukan.com　mail:pilates_studio_nano@ybb.ne.jp　TEL.052-231-0344　担当：亀谷（カメガイ）

〒460-0003 名古屋市中区錦 2-16-10 第２中野ビル６階

フィットネスジョブ アクセス No. N3914Y www.fitnessjob.jp

フィットネスジョブ アクセス No. N3918Y www.fitnessjob.jp

養成コースの詳しい内容や無料体験＆説明会の日程などはパーソナルトレーニングスタジオナノの HP で公開中！　http://www.studio-nano.com

日本トレーニング指導者協会認定

トレーニング指導者養成講習会開催

当協会では、以下の内容で2010年度の養成講習会・認定試験を開催いたします。養成講習会とはJATI認定試験を受験いただく前に受講頂く講習会となり、一般科目と専門科目の2科目となります。なお、既に取得している資格によって、一般科目もしくは両科目の受講が免除となる場合があります。当協会の資格取得の流れと免除資格について記載を致しますので、ご確認ください。

2010年度養成講習会 スケジュール

一般科目（2日間・10科目・合計15.5時間）

8月7日（土曜日）7.5H

時間	内容
9:30～11:30（2h）	運動と心理
11:40～12:40（1h）	運動指導の科学
13:30～15:00（1.5h）	バイオメカニクス
15:10～16:40（1.5h）	運動と医学（1）救急処置法 運動と医学（2）スポーツ選手の整形外科的傷害と予防
17:00～18:30（1.5h）	運動と医学（3）生活習慣病とその予防

8月8日（日曜日）8H

時間	内容
9:30～11:00（1.5h）	運動生理学（2）骨格筋系・神経系・内分泌系と運動
11:10～12:10（1h）	体力学総論
13:00～14:30（1.5h）	運動生理学（1）呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動
14:40～16:40（2h）	機能解剖
17:00～19:00（2h）	運動と栄養

※日時、科目は変更の場合がありますので、最新情報はJATIオフィシャルサイトをご確認ください。

専門科目（2日間・11科目・合計15.5時間）

8月28日（土曜日）7.5H

時間	内容
9:30～11:00（1.5h）	有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成及び実際
11:10～12:40（1.5h）	特別な対象のためのトレーニングとプログラム
13:30～15:00（1.5h）	トレーニングの運営と情報活用
15:10～16:40（1.5h）	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成及び実際
17:00～18:30（1.5h）	ウォームアップとクールダウン・柔軟性向上トレーニングの理論とプログラム作成及び実際

8月29日（日曜日）8H

時間	内容
9:30～11:00（1.5h）	筋力トレーニングのプログラム作成と実際
11:10～12:10（1h）	トレーニング指導者の役割
13:00～14:00（1h）	トレーニング計画の立案（総論）
14:10～15:40（1.5h）	トレーニング効果の測定と評価
16:00～17:30（1.5h）	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム
17:40～19:10（1.5h）	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成及び実際

1 資格取得の申請条件

① **本協会個人正会員であること**
② **指定する学歴または指導歴を有していること**
・大学・短大・専門学校卒業または卒業見込み
・高等学校卒業後3年以上の運動指導に従事した方 など
※保有資格によっては免除制度が適用されます。詳細は右記の「免除制度」をご参照ください。

2 養成講習会の受講

開催日時：2010年8月7日（土）9：30～18：30（一般科目）
8月8日（日）9：30～19：00（一般科目）
8月28日（土）9：30～18：30（専門科目）
8月29日（日）9：30～19：10（専門科目）
受講料（税込）：総額110,250円（一般科目52,500円、専門科目57,750円）※テキスト・ワークノート・模擬問題集代込
・場所：都内近郊
※詳細スケジュールは上記に記載

3 認定試験の受験

以下の2 科目の試験を受験し、合格した方に認定資格が授与されます。試験は、4 つの選択肢から正解を選ぶマークシート方式となっています。
① 一般科目（筆記試験） 90 問（90 分）
② 専門科目（筆記試験） 90 問（90 分）
開催日：2010年10月、2011年3月予定

免除制度
・健康運動指導士、日体協公認スポーツプログラマー 、NSCA-CSCS、NSCA-CPT
→養成講習会一般科目・専門科目免除
・健康運動実践指導者/NATA-ATC/日体協公認AT・上級指導員・コーチ・上級コーチ・教師・上級教師・スポーツドクター/JAFA認定ADI、ADE、ADD/ACSM認定HFS/柔道整復師・あんまマッサージ師・理学療法士・作業療法師・はり師・きゅう師
→養成講習会一般科目のみ免除
・本協会が認定する「養成校」及び「養成機関」において、所定の単位を取得した方は、養成講習会が免除されます。

詳細は JATI オフィシャルサイト、または下記まで問合せ下さい
特定非営利活動法人 **日本トレーニング指導者協会** 〒105-0014 東京都港区芝 3-17-15 クリエート三田ビル 3F
TEL.03-3868-0213 FAX.03-3453-8590 オフィシャルサイト http://www.jati.jp/ メールアドレス info@jati.jp

フィットネスジョブアクセスNo. N3915Y www.fitnessjob.jp

東京校にて開催

特別無料セミナー

パーソナルトレーナーとして活躍したい・なりたい方のための!!

ヒューマンアカデミーの

カリスマパーソナルトレーナーセミナー

※日程・内容・ゲストが変更になる可能性がございますのでご了承ください。

Seminar.01 2010.5.30 [SUN] 10:00-11:30

第一回

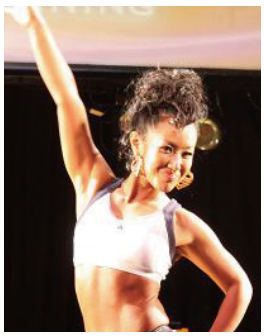
NESTA PFTトレーナーとして働くうえでの心構え

●講師 **澤木 一貴** NESTA JAPAN理事 (株)SAWAKI GYM 代表取締役

PROFILE

整形外科病院でのトレーナー活動を経て、パーソナルトレーナーに。一般からアスリートまで幅広い層を対象としたパーソナルトレーニングを実施しているほか、メディア関連での運動指導を中心に活動中。資格として、NESTA-PFT、CSCS、健康運動指導士を所有。

Seminar.02 2010.6.27 [SUN] 10:00-11:30



第二回

30代からの女性パーソナルトレーナー

●講師 **藤田 裕子**

PROFILE

パーソナルトレーナーとして活躍する傍ら、美と健康のコンテストであるシャイニークィーンコンテストに優勝。ボディメイキングを元にしたクライアント指導で人気の女性トレーナー。資格として、NESTA-PFT、BFIを所有。

Seminar.03 2010.7.31 [SAT] 10:00-11:30

第三回

月間150本以上のセッション人気パーソナルトレーナーになる方法!!

●講師 **木内 周史**

NESTA JAPAN理事
S.Dream有限会社
代表取締役

PROFILE

「Inspire your Mind&Body」をテーマに、パーソナルトレーナー・チームコーチとして、小学生からアスリート・身体障害者・高齢者まで多岐に渡ってトレーニングの指導。また、クラブスーパーバイザーやメーカーコンサルタントとしてスポーツクラブやトレーニングジム、トレーニング機器のメーカーに協力させていただいています。雑誌、DVD、TVCMなどにも出演。

Seminar.04 2010.8.29 [SUN] 12:40-14:00

第四回

任天堂Wii Fitを監修した松井トレーナーが語る!!

大ヒット!フィットネスゲームはこのようにして出来た!!

(c)2007 Nintendo

●講師 **松井 薫**

NESTA JAPAN理事
任天堂「Wii Fit」「Wii Fit Plus」トレーニング監修総指揮

PROFILE

陸上自衛隊 非常勤体育教官(選任)、東京ボディビル選手権大会銅メダリスト 、国士舘大学体育学部体育学科卒 フィジカルエデュケーターを務める。各界著名人のパーソナルトレーニング・ボディデザインを年間最多1700本担当。テレビ等のメディア出演や雑誌の記事監修も多く、カリスマトレーナーと呼ばれる後輩を世に多く輩出。

Seminar.05 2010.9.26 [SUN] 14:00-16:00

第五回

次世代トレーナーの仕事の仕方とNESTA!!

●講師 **齊藤 邦秀**

NESTA JAPAN理事
有限会社Wellness Spots
代表取締役

著書『フィットネスIQ』(スキージャーナル)。
au Smart Sports Fitness Karada Manager
(歩数計アプリ・ライフスタイルコンシェルジュ)監修。

PROFILE

学生時代よりトレーナーとしての活動を開始し、卒業後は野茂英雄をサポートしたことで有名な(株)ストロングスの参謀として活躍。2006年、(有)ウェルネススポーツを設立。パーソナルトレーナーの黎明期から活躍し、積み重ねてきた知識・経験・実績・人脈は、日本のトップクラス。また、専門的な知識や経験則を一般人にもわかりやすいロジックで科学的根拠に基づいて表現することのできる希有な存在である。

●ピッチレベルの仕事をしたい● ●自分も体を動かしたい● ●選手と一緒に勝利を目指したい● ●選手の体のケアがしたい●

憧れのスポーツ業界への道が大きく開ける!

ヒューマンアカデミーの スポーツトレーナー養成講座

国内・海外のトップアスリートのトレーナーがNSCA認定のパーソナルトレーナー(CPT)と、任天堂『WII Fit』や大手スポーツクラブなどの研修プログラムとしてもそのメソッドが導入されるNESTA認定パーソナルフィトネストレーナー(NESTA-PFT)の資格取得を直接指導。週1日の通学のため、学校や仕事に通いながら無理なく資格取得が目指せます。

トレーナー講座受講の3つのメリット

1. NSCA認定・NESTA認定資格が取得可能!
2. 現役講師と専門校だからつながる“非公開求人”!
3. 大学に通いながら、働きながらでもOKの週一カリキュラム

講座名		受講料(税込)
スポーツトレーナー養成講座(基礎コース)	6ヵ月	399,000円
スポーツトレーナー養成講座(応用コース)	6ヵ月	399,000円
スポーツトレーナー養成講座	12ヵ月	798,000円
スポーツトレーナー養成講座(資格強化)	12ヵ月	861,000円

(入会金31,500円)

●セミナーのお申込みはインターネット、もしくはメール、フリーコールで!

総合学園
ヒューマンアカデミー
http://ha.athuman.com/
[E-mail] tbo23@athuman.com
東京校:0120-89-1588

ケータイからのお申込みはコチラ

ヒューマンアカデミー 夜間スポーツ 検索

http://ha.athuman.com/night3/sports/

フィットネスジョブアクセス No. N3910Y www.fitnessjob.jp

MEGALOS SPORTS PARADISE

何かに感じて動き出す。

メガロスアカデミーのご案内

メガロス講師陣がお手伝いいたします。

メガロスアカデミー開催情報
養成コース、セミナー、トレーニングコース

オーディション 皆様とご一緒にお仕事できることを楽しみにしております。

メガロス草加店限定 スタジオ・アクア リノベーションオーディション

日時▶2010年6月18日（金） 開催場所▶メガロス草加店 参加費▶1,800円（当日現地払い）
開催時間▶受付14：30～ 開始15：00～ 定員▶先着30名

募集種目 エアロビクス・ダンス系・他新種目・アクアビクス・AquaZUMBA（ヨーガは除く）
参加条件 グループエクササイズ指導暦2年以上・ ZUMBAはZIN登録必須
準備して頂く物 リード時の服装、室内シューズ、筆記用具、CD音源（コピー不可）

エントリー方法

①応募要項・エントリーシート FAX送信or郵送してください。
②>>>>MCESWEB 登録（2010/6/18）
※必ずメセスウエブに登録をお済ませください。
④申込完了→当日受付→受付時間（30分前）終了後→開催会場

エアロビクス・ステップ

2010年度 ＋プラスシリーズ個別集中型エアロビクス養成コース IN BIVIO恵比寿

JAFA

“＋プラス 個別指導”短時間で最大効果を！個別指導だから出来る 女性限定フィットネスクラブで学ぶ・女性限定養成コース

日時▶6月5日～9月4日（全13回プラス個別指導各自8時間）
説明会 5/22 17：30～20：00 説明会・授業体験（プログラミングと基本動作確認）
開催場所▶BIVIO恵比寿（実技）本社（講義） 定員▶10名
カリキュラム▶15：00～20：30（毎週土曜日5時間・全58時間）

教材▶フィットネス基礎理論 エアロビクス実技教本 メガロスオリジナル資料 他
受講料▶¥241,500（税込）
講師▶岡橋優子・杉本徳弘・丹憲一

エアロビクス&アクアビクストータルフィットネスインストラクター プロフェッショナル養成コースIN メガロス武蔵小金井

各分野で活躍する講師の専門性を活かした個性を大切にしながら最新のガイドラインで陸と水の融合をさせた、内容豊富なカリキュラムをお届けします。メディックファーストエイドも同時習得いたします。

MEDIC First Aid AFAA JAPAN AFAAフィットネスアカデミー

日時▶5月31日～9月27日（毎週月曜日）13：00～18：00
開催場所▶メガロス武蔵小金井 定員▶15名

受講料▶¥231,000（税込）
講師▶新真理子・穐里明美・盛園尚美・後田慎吾・細井知子・畠山弥生

メガロスステップ養成 スキルマスター本科第1期 ※定員数：各コース先着10名限定

①ベーシックコース	ステップクラスの基本的な指導技術を身につける総合コース。ステップの名称、特性からタップアウトパーフェクトシンメトリーのコンビネーション作成法、及び、レイヤリングリードテクニックまでを学びます。	受講料▶¥39,900（税込） 講師▶石河知可子 日時▶8月2・16・23・30日 16：00～20：30 （※8/23のみ16：00～20：00）
②アドバンスコース	更なるステップ指導技術を身につけたい方への総合コース。クロスフレージング、差し替え、取り外し、アドオン、パーティカルまでを学びます。	受講料▶¥37,800（税込） 講師▶石河知可子 日時▶9月6・27・10月4・18日 16：00～20：00 （※10/18のみ16：00～20：30）
③本科総合コース（ベーシックコース＋アドバンスコース）		受講料▶¥69,900（税込）

アクアビクス

アクア：ブラッシュアップセミナー

①基本動作を見直そう～自分自身を守る指導法と輝かせる魅せ方 自己を見つめ、魅せれるフォーム作りと今後のケアのためのトレーニング法のご紹介。	日時▶7月16日（金曜日）15：00～18：30 開催場所▶吉祥寺店・田端店 受講料▶¥5,250（税込） 講師▶坂口典子
②トレーニングパートの明確な動きと有効的な指導法 筋コンの基本動作のポイントとキューイングのドリルを行い、水中で強度の感覚を確認し、有効的な指導法を学ぶ。	日時▶7月30日（金曜日）13：00～16：30 開催場所▶吉祥寺店・田端店 受講料▶¥5,250（税込） 講師▶坂口典子

アクアダンス養成3DAYS トレーニングコース

インストラクターの姿勢や動作、プログラミングなどの基本を短期間で簡便にお届けいたします。

日時▶7月2日・16・30（金曜日）10：00～15：30 全3回 開催場所▶未定 受講料▶ ¥18,900（税込）講師▶畠山弥生

アクア基本スキルセミナー

①パフォーマンス：動作スキル・キューイング	日時▶7月2日（金曜日）10：00～15：00 開催場所▶吉祥寺 受講料▶¥7,350（税込） 講師▶畠山弥生
②リニア展開・ウォーミングアップ作成	日時▶7月16日（金曜日）10：00～15：00 開催場所▶吉祥寺 受講料▶¥7,350（税込） 講師▶畠山弥生
③コンビネーションシンメトリカル（8×4）	日時▶7月30日（金曜日）10：00～15：00 開催場所▶吉祥寺 受講料▶¥7,350（税込） 講師▶畠山弥生

ヨーガ

第19期ヨーガインストラクタープロ育成トータルアカデミー IN メガロス首都圏（開催店舗未定）

フィットネスヨーガ（癒し系、パワー系）の真髄を極めたメガロスアカデミー最強のヨーガ講師陣（6名）による徹底した高水準の緻密な教育運営システムにより、膨大なヨーガの歴史、指導法、技術、最新情報を段階的に習得しやすく構築しています。指導現場でのビジネスマナーも含め即戦力となる人財育成をおこないます。成績優秀者はメガロスでお仕事ができます。インストラクターを目指す方、ヨーガの知識をより深めたい方にもお勧めです。興味のある方は説明会・体験会のみのご参加も可能です。是非ご参加ください。

日時▶2010年10月～2011年2月（毎週金曜日）15：15～19：30予定 開催場所▶メガロス首都圏店舗 受講料▶¥246,750（税込）

2010.4期 “Belly SHAPE ベリーシェイプ ” オフィシャルインストラクター認定トレーニング

メガロス導入拡大中！
★★ 開催情報 ★★
各コース 全3日（17h）

火曜コース メガロス浦和 7月13日・20日・27日
金曜コース メガロス市ケ尾 7月16日・30日・8月6日
※コース詳細・時間などは公式HPでご確認ください

受講料：¥38,000
教材費：¥5,000 合計 ¥43,000
※ 認定審査料が別途発生致します
メガロス契約IR特典 受講料：¥33,000

お申し込み・お問い合わせ
Belly SHAPE ベリーシェイプ
[Belly SHAPE公式HP]
http://www.belly-shape.com
Mail：info@belly-shape.com
Tel：03-6438-9351
（株式会社ダイフブリッジ内、Belly SHAPE運営事務局）

ベリーシェイプのお申込先 TEL.03-6438-9351

MCES メセス―Megalos Career & Education System
Mces Schedule

メセスインフォメーション
TEL.042-380-9100 info-mces@megalos.co.jp
MCES LINE（プログラム課直通）24時間留守電対応
TEL.03-3348-8919

MCES WEB

メガロスアカデミー各種お申込み専用サイト
携帯・ご自宅のパソコンから自由に行えます。

初期アクセス方法 mcesweb@mces.infoに空メールをお送りいただくか、右のQRコードよりアクセスしてください。

RENAISSANCE

全国各地に広がる
ルネサンス 養成コース・マスタースクール・セミナー

フィットネスジョブアクセス No. N3906Y www.fitnessjob.jp

第４期 ヨガマスタースクールⅡ

in 東京

ヨガが大好きな方を対象としたスペシャルスクールです。
複数のポーズを連続して行うことによって集中力を
高めたい方やプラーナ(気)を高めたい方にお勧めです。
※「ヨガマスタースクールⅠ」に参加していなくてもご参加いただけます。

対　象：・ヨガ愛好者の方でさらなるレベルアップを希望されている方
　　・ヨガのポーズの完成度を高めたい方
　　・集中力やプラーナ(気)を高めたい方
日　時：7月17・31日、8月7・21・28日、9月4・11・18日
　　各土曜日　19：00～21：00
会　場：Demi ルネサンス渋谷
受講料：58,800円
講　師：小神埜玲子・池川亜矢子・木ノ下憲子・小澤登・梶原千晴

第18期 PolestarPilates養成コース（マットインストラクター）

POLESTAR

in 東京

日時：8月21・22日、9月18・19日、10月9・10日
　　土曜日 10:00～20:00　日曜日 9:00～19:00
認定試験：2011年1月15日(土)
会場：(株)ルネサンス 本社会議室(両国)
講師：PolestarPilates エデュケーター
　　Dawnna Wayburne 他 ※通訳付き
受講料：262,500円(テキスト代込) ※分割可能
認定試験：42,000円
定員：20名
※最終日に実施される認定試験に合格されると、全国のルネサンスでピラティスのレッスンを担当することが可能となります。

受講しやすい価格になりました！お早めにお申込ください！

キャリアアップセッション in 東京

Career up session

共通情報
料金：各4,725円 ※A1：5,250円、H2：2,625円　定員：各30名 ※A1：20名、H2：10名
対象：H すべての指導者 A エアロビクス P トレーナー

7月23日(金)▶ルネサンス亀戸

H1 10:30～12:30 NEW
新しいセラピー TFT（Thought Field Therapy）セミナー
～毎日できるセルフストレスケア～
講師：森川綾女(日本TFT協会 理事長)

P1 13:00～15:00
人気パーソナルトレーナーになる秘訣
～カウンセリングで８割決まる！～
講師：角田ゆかり(グローバルシステムズ株式会社 取締役／GreatShape 事業部 事業部長 /AFAA-PFT)

P2 15:30～17:30
動ける身体作りのための動的ストレッチ
講師：長畑芳仁(日本ストレッチング協会 理事長)

P3 18:00～20:00
リラクゼーションのための静的ストレッチ
講師：長畑芳仁(日本ストレッチング協会 理事長)

H2 17:45～19:15 NEW
生まれ持った心身の楽さを取り戻す
アレクサンダー・テクニーク・セミナー
講師：上原知子(ATI認定教師 /BODY CHANCE プロコース 東京校トレーニング・ディレクター)

A1 10:15～12:15 NEW
ビデオクリニックセミナー
～中級クラス展開動作スキルアップ～
講師：増子俊逸(ルネサンス エグゼクティブアドバイザー)

A2 12:45～14:45
身体を動かすことの楽しさ・意味を伝えよう！ ～エアロビクス初心者編～
講師：藤井直子(ルネサンス キャリアアップアドバイザー)

A3 15:15～17:15
バリエーションの職人～バリエーション増量術～
講師：池川亜矢子(ルネサンス エグゼクティブアドバイザー)

キャリアアップセッション in 西日本

Career up session

共通情報
料金：各4,725円　定員：各30名
対象：H すべての指導者 A エアロビクス S アクアビクス P トレーナー G グループ指導者

6月7日(月)▶ルネサンス豊中

定員間近！

H1 11:00～13:00
筋膜を知り、痛みのない効率良い動きに気づくロルフィングセミナー
講師：小鹿有紀(米国 The Rolf Institutes 公認ロルファー、公認アドバンスロルファー)

H2 13:30～15:30
トレーナー・インストラクターの為のパーソナルブランディング法
～自分を高める志事の仕方を考えよう～
講師：小林俊夫(株式会社 REACH 所属 /PHI Pilates Japan コーディネーター)

P1 16:00～18:00
Pilates メソッドを活用した機能評価及びコンディショニング法
講師：小林俊夫(株式会社 REACH 所属 /PHI Pilates Japan コーディネーター)

6月18日(金)▶ルネサンス千里中央

H1 10:30～12:30
想いが伝わる！プレゼンテーションテクニック～デリバリースキル＆シナリオスキル～
講師：増子俊逸(ルネサンス エグゼクティブアドバイザー)

P1 13:30～15:30
明日から使えるインドア版ランニング指導テクニック
～トレーニングメニュー作成編～
講師：高橋良((社)日本スポーツ＆ボディ・マイスター協会　理事)

P2 16:00～18:00
明日から使えるインドア版ランニング指導テクニック
～フォームチェック・アドバイス編～
講師：高橋良((社)日本スポーツ＆ボディ・マイスター協会　理事)

A1 13:15～15:15
指導時の動作スキルアップテクニック
講師：増子俊逸(ルネサンス エグゼクティブアドバイザー)

S1 15:45～17:45
バリエーション活用＆コンビネーション作成術 ～素敵な変化を起こす為に～
講師：内藤聖子(ルネサンス キャリアアップアドバイザー)

6月11日(金)▶ルネサンス広島緑井 /6月14日(月)▶ルネサンス名古屋熱田

H1 11:00～13:00
筋膜を知り、痛みのない効率良い動きに気づくロルフィングセミナー
講師：小鹿有紀(米国 The Rolf Institutes 公認ロルファー、公認アドバンスロルファー)

P1 13:30～15:30
明日から使えるインドア版ランニング指導テクニック
～トレーニングメニュー作成編～
講師：高橋良((社)日本スポーツ＆ボディ・マイスター協会 理事)

P2 16:00～18:00
明日から使えるインドア版ランニング指導テクニック
～フォームチェック・アドバイス編～
講師：高橋良((社)日本スポーツ＆ボディ・マイスター協会 理事)

6月28日(月)▶ルネサンス福岡香椎

定員間近！

H1 10:15～12:15
ヨーガセラピー（2010年バージョン）～ストレスと上手く付き合う方法～
講師：山野雅子(ルネサンス エグゼクティブアドバイザー)

P1 10:00～12:00
現場で効果を出す為のクライアントへのアプローチ
講師：伊藤純哉(日本ホリスティックコンディショニング協会 講習会担当講師)

P2 12:30～14:30
パーソナルトレーナーだから出来るこの効果
～マニュアルテクニックの考え方と実践～
講師：伊藤純哉(日本ホリスティックコンディショニング協会 講習会担当講師)

G1 12:45～14:45
継続に繋がるキューイングテクニック ～ワンパターンからの脱却！～
講師：山野雅子(ルネサンス エグゼクティブアドバイザー)

S1 15:15～17:15
バリエーション活用＆コンビネーション作成術 ～素敵な変化を起こす為に～
講師：内藤聖子(ルネサンス キャリアアップアドバイザー)

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

フィットネス教育研究所　検索
※詳細はホームページでも確認いただけます。

お申し込み・お問い合せは TEL.03-5600-5331
お問い合せは E-mail:rife@s-renaissance.co.jp

株式会社ルネサンス フィットネス教育研究所
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 4F　担当：谷・沖本・趙

VAAM
セミナー、養成コースにご参加いただくと VAAM 各種商品プレゼント！
※一部対象外のものもございますので、予めご了承ください。
協賛：明治乳業株式会社

親子で笑顔 フィットネス

フィットネスサミット2010

作品応募受付中！

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール
主催：社団法人 日本フィットネス協会　財団法人 健康・体力づくり事業財団
後援（予定）：関係省庁、健康日本21推進全国連絡協議会、NPO法人 日本健康運動指導士会

指導の内容や成果を報告したレポートを募集！

フィットネス指導実践報告会

10/1（金）午前

自由部門　テーマは自由です
課題部門　「子どものフィットネス」

健康づくり運動を指導している方から「指導実践をした内容と成果」を募集、指導の成功例、指導上のプログラムの工夫などのレポートを募集します。査読審査で「優秀報告賞」12名程度を選考して**10月1日の「フィットネス指導実践報告会」**で「口演発表」や「ポスター発表」をすることができます。発表者全員に「優秀報告賞」として賞状を、さらに2名の方に「特別賞」として奨励金を授与します。

応募締め切り：2010年6月30日（水）　当日消印有効

フィットネスダンスの創作プログラムを募集！

フィットネスダンス全国大会

10/1（金）午後

自由部門　「子ども向け」「高齢者向け」「一般向け」
課題部門　「親子で行うフィットネス」

日本の馴染みある楽曲で踊る、健康づくりダンスエクササイズ「フィットネスダンス」。対象者が楽しみながらますます元気になる「フィットネスダンス」のプログラムを創作してください。映像審査で12作品程度を選出、**10月1日の「フィットネスダンス全国大会」**で発表することができます。発表者には「フィットネスダンス賞」の賞状、賞金などを授与します。各部門で特に優れた作品には、最優秀賞と優秀賞を授与します。

応募締め切り：2010年6月30日（水）　当日消印有効

---

fitnesssummit
www.fitness-summit.jp

フィットネスサミット事務局
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
社団法人 日本フィットネス協会
TEL：03-3818-6939　FAX：03-3818-6935
E-mail：info@fitness-summit.jp

JAFA JAPAN FITNESS ASSOCIATION
www.jafanet.jp

運動指導者の育成処

実践能力の高い運動指導者の皆様へ

フィットネスジョブ アクセスNo. N3912Y www.fitnessjob.jp

Japan Holistic Conditioning Association

少子高齢化社会では、低体力（子供から大人まで）が目立つ現代社会をいかに変化させていくかが、明るい未来の為には欠かせない課題となっております。単に「運動」と言っても、いままでに運動を極力避けて来た方にとっては、非常に苦痛な時間となる事でしょう。また、運動･･･っと耳にしただけで、疲れてしまうなど、人それぞれ運動に対する思いが異なるはずです。　ただし、「運動＝嫌い」では、後に「低体力（ロコモティブシンドローム･生活習慣病 等）」などにより、“病”にまで発展する可能性も少なくはありません。　そこで、私達 日本ホリスティックコンディショニング協会では、“運動指導者が考え、運動指導者だからこそ出来る”「運動指導方法」をより明確に分かりやすく“運動指導者の皆様に”お伝えできるよう、各スキル別の講習会をご用意しておりますので、お友達をお誘い合わせの上より多くの皆様にご参加頂ける事を、スタッフ一同心よりお待ち申し上げております。

東京開催 “運動指導者だからデキルシリーズ!”
カラダのバランスが良くなる!“骨盤運動&回旋運動

6月21日 mon 19:00-21:00（2H）
7月19日 mon 13:00-15:00（2H）

筋肉は直線ではなく、斜めやねじられながら走行しています。
基本的な直線の運動と回旋運動を組合せると運動効果はとても効果的になります。運動のコツと組立て方のコツを紹介します。

講師▸山本哲二（JHCA講習会担当講師）　会場▸JHCA東京セミナールーム
料金▸4,200円（消費税含む）　単位▸JHCA公認　FC継続単位2.0単位

東京開催 “運動指導者だからデキルシリーズ!”
女性クライアントの心を掴む!足の“むくみスッキリ”解消法

6月28日 mon 19:00-21:00（2H）
7月19日 mon 10:00-12:00（2H）

足先の冷えやむくみ、特に高齢者にみられる足の“動脈瘤”は、足関節に関わる筋の弱化や末梢血管の流れが悪くなるためです。むくみに効果的なストレッチとトリートメントの手技を実技中心に習得します。

講師▸佐久間美奈（JHCA講習会担当講師）　会場▸JHCA東京セミナールーム
料金▸4,200円（消費税含む）　単位▸JHCA公認　FC継続単位2.0単位

マンツーマンによる運動指導の“基礎”テクニックの習得
フィジカルコンディショニングセミナー ※資格認定講習会

東京地区 **7月3日～**　広島地区 **7月19日～**
福井地区 **8月28日～**　福岡地区 **9月4日～**

全10回コース（単発受講可能）※ご要望頂ければ、掲載地区以外での開催も可能です。
料金▸201,325円より（消費税含む）
資格▸JHCA公認　フィジカルコンディショナー（認定試験合格者のみ）

マンツーマンによる運動指導の“基礎”テクニックの習得
ホリスティックコンディショニングセミナー ※資格認定講習会

「Basicコース」全4回コース（単発受講可能）
東京地区 **6月19日～**　福岡地区 **8月9日～**
「Advanceコース」全4回コース（単発受講可能）
東京地区 **10月9日～**
料金▸Basicコース50,000円（消費税含む）Advanceコース 65,000円（消費税含む）

特定非営利活動法人 日本ホリスティックコンディショニング協会
〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル7F TEL:03-5730-6081　FAX:03-5730-6082
E-mail:info@j-holistic.org　**www.j-holistic.org/**

VISA MasterCard

東京開催 3時間でデキルシリーズ! No,003
前にかがむと「腰」に違和感がある方への運動指導マニュアル

6月12日 sat 10:00-13:00
会場▸JHCA（港区芝3-3-10）
料金▸5,250円（消費税含む）
単位▸FC継続単位3.0付与

東京開催 3時間でデキルシリーズ! No,004
階段を上り下りする時、膝に不安感がある方への、運動指導マニュアル

7月12日 mon 18:30-21:30
会場▸JHCA（港区芝3-3-10）
料金▸5,250円（消費税含む）
単位▸FC継続単位3.0付与

株式会社プロジェクト･オン　〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル8F JHCA内
TEL:03-5484-7893　FAX:03-5730-6082　E-mail:info@project-on.jp　URL:www.project-on.jp/

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン
月刊ネクスト 2010年6月号 No.39
NEXT 2010 6
2010年5月25日発行
（毎月25日発行）
発行人:古屋武範
編集長:岩井智子
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25神泉QSビル8F
株式会社クラブビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841
FAX:03-3770-8744
URL:www.fitnessclub.jp
E-mail:info@fitnessclub.jp

MIKANO vol.39

MIKANO COLLECTION VOL.39
カタログご希望の方はミカランセまでハガキ or FAX or メールでお申し込み下さい。カタログのご請求につきましては、お一人様一部までとさせて頂きます。
※郵便番号、ご住所（ビル、マンション名）、お名前、TELをご記入下さい。
※お電話でのご請求は受付けておりません。

株式会社 ミカランセ
〒553-0003 大阪府大阪市福島区福島7-12-2 TEL (06)6453-7937 FAX (06)6452-9066 E-mail : info@mikalance.com
http://www.mikalance.com
携帯電話からのカタログ請求はこちら
http://www.mikalance.com/mobile/
携帯はこちら