インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

For BUSINESS

月刊 [ネクスト] 2014 / January / No.82

1

業界の動きが 分かる!

注目の記録

インタビュー小林俊夫さん

資格を取ろう!

養成コース・スクール特集

| 求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報 | Webサイト・デジタルブック連動フリーマガジン

Fitness Business

www.fitnessjob.jp

truct を募集しま

活躍した (1) トレーナー (2) インストラクター (3) プログラム・商品開発者 下記募集要綱をNEXT編集部「トレーナー・オブ・ザ・イヤー募集係」までお送りください

- ①名前 ②連絡先(住所・電話番号・Eメールアドレス) ③所属クラブ ④対応ジャンル
- ⑤ (1) トレーナー部門 (2) インストラクター部門 (3) プログラム・商品開発部門のいずれか応募部門
- ⑥2013年の主な活動と実績(出来るだけ数値も含め表現してください。A4・1枚まで)
- ⑦活動のビジョン目的・背景(A4·1枚まで) ⑧これからの活動をどう考えているか? ⑨全身写真
- ※頂いた応募情報は返却致しかねますのでご了承下さい。

NEXT AWARD 選考について

評価軸と 職業の認知向上と業界の活性化を目指すトレーナー・オブ・ザ・イヤーでは、 下記の評価軸を重視した選考としています。

- 1 トレーナー・インストラクターという 職業認知のための思考/実行力
 - 自らについてのブランディング・マーケティングカ
 - インストラクター・トレーナーという同業種の職業認知・ 発展のための施策の実施
 - ●実際の活動数・質

- フィットネス業界の発展のための 思考/実行力
 - フィットネス業界や、周辺業界・地域との交わりに対する 思考/企画力
 - ●フィットネス業界発展のための企画力
 - ●協業する力
- 3 顧客創造·満足のための思考/実行力 4 人間性·熱意
 - クライアント理解についての思考力・インプットの高さクライアントニーズについての分析力・問題解決能力

 - •クライアント満足に対しての実行・企画力







- 最優秀賞に選ばれると…
- 2014年4月号の特集記事で活動を紹介します
- ② NEXTに1年間連載記事が書けます
- ❸ その他テーマに応じて優先的に取材させていただきます

応募締切:2014年1月31日必着! ご応募お待ちしております

自薦・他薦は問いません。応募にあたって、下記が前提となります。 あらかじめ同意の上、ご応募ください。

▼ 『NEXT』 2014年4月号への出演が可能であること。

他薦の場合は、ご本人様の同意を得ていること。

〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F(株) クラブビジネスジャパン



CONTENTS

2014 January











業界の動きが分かる! 2013注目のキーワード

35

特集

06

28

20

33

フィットネスクラブが注目した2013年のキーワード

株式会社ティップネス ・・・・・・・・・・・・ 小林亮介さん 岡田秀樹さん

株式会社ルネサンス ・・・・・・・・・・ 高橋良さん 株式会社東急スポーツオアシス ・・・・・・・ 大谷篤さん

株式会社メガロス・・・・・・・・・・・・ 吉松紘子さん 佐藤美沙子さん

株式会社ジェイアール東日本スポーツ ・・・・・・ 松島由起さん

インストラクター・トレーナー・オブ・ザ・イヤーが選ぶ注目のキーワード

日野原大輔さん 日置智子さん 望月美佐緒さん

雑誌編集長が注目した2013年のキーワード

PERSON

My Dream My Business···

小林俊夫さん

イベント

ルーキーコンテスト2013結果発表

NEWS&TRENDS

05 業界最新ニュース

COLUMN

 30
 続・次世代パーソナルトレーナーの働き方!
 齊藤邦秀・東山暦

 トレーナーのための読書入門
 高橋順彦

 31
 フィットネスビズ兄に訊け!
 遠藤一佳

 フィットネスの時流を考える
 上野和彦

 32
 Life is Beautiful

 トレーナー業界の摩訶不思議?常識?非常識?
 木内周史

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・駒礼子

上田泰子

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!

JOB INFO

養成特集

養成コースの選び方

ADVERTISER

04	ļ	・株式会社コナミスポーツ&ライフ
16	}	- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
	,	
18	۱·19	・シスメックス株式会社
38	}	- 一般社団法人モチベーションアカデミー
39)	·TRX training JAPAN株式会社
40)	OKJエアロビックファミリー
41		LUCE
42		・株式会社カリテス
43	}	・公益財団法人体力つくり指導協会
44	ļ	・株式会社ロハスインターナショナル
45)	・株式会社ティップネス
46	i·47	・ ピラティスラボ
48	}	- 一般社団法人日本こどもフィットネス協会
49)	・テクノジム ジャパン株式会社
51		東京スポーツレクリエーション専門学校
67	,	・株式会社ルネサンス
68		・公益社団法人日本フィットネス協会

STAFF

発行人 古屋武範 編集長 岩井智子

ペープルー ネクスト編集部 澤志保、三羽拓仁、剱持真由、小澤千歳、阿部洋祐 アートディレクター 原田有紀

印刷 大日本印刷

2013年12月25日発行

株式会社クラブビジネスジャパン

Club Business Japan, Inc.

〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F

© 本誌記事の無断転載を固く禁じます。

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



クレヨン芽育 ジュニアビートフィットネス





パーソナルトレーナ

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。

集職種 パーソナルトレーナー

全国のコナミスポーツクラブ(一部の地域を除く)

売上按分制/業務委託契約 契約形態

コナミスポーツクラブHP内「パーソナルトレーナー情報」よりエントリーいただき、「パーソナルトレーナー登録会」にご参加ください。 申込方法

登録会日程

エリア	日程	時間	会場	定員	締切日	
関東	1月17日(金)	10:00~12:00				
		@13:00~15:00	コナミスポーツクラブ 本店	各3名	1月9日(木)	
		316:00~18:00				
中部	1月14日(火)	①11:00~13:00	 - コナミスポーツクラブ浜松	各2名	1878 (44)	
		@14:00~16:00		0210	1月7日(火)	
中部	1月23日(木)	①11:00~13:00	ー ·コナミスポーツクラブ栄	各2名	1月14日(火)	
		214:00~16:00	コノミスホーラグラクス	台2台	1月14日(久)	
関西	1月21日(火)	①10:00~12:00	コナミスポーツクラブ梅田茶屋町	夕り夕	1月12日(日)	
		@13:00~15:00	コノミベホーフノブブ 田宋座町	824	1万12日(日)	

※左記日程・会場にご参加できない方は、登録会エントリー 会画面の希望会場を【その他】で選択し、エントリーを送 信してください。別途、パーソナルトレーナー事務局より ご連絡いたします。



コナミスポーツクラブは全国でキッズダンススクールを 更に拡大していく予定です。 それに伴いインストラクターオーディションを開催します! ダンスが好き、子どもが好きという方、

エリア	日程	時間	会場	定員	締切日
関東	1月14日(火)	15:00~18:00	コナミスポーツクラブ青葉台	25名	1月7日(火)
中部	1月21日(火)	15:00~18:00	コナミスポーツクラブ星ヶ丘	25名	1月14日(火)
関西	1月7日(火)	15:00~18:00	コナミスポーツクラブ新大阪	25名	1月6日(月)

関東、中部、関西のコナミスポーツクラブ各店

コナミスポーツクラブHP内「キッズダンスインストラクター情報」より エントリーいただき、オーディションにご参加ください。

株式会社コナミスポーツ&ライフ コナミスポーツ&ライフ 採用 検索

〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-1 受付時間10:00~17:00(土、日、祝日はお休みとなります)

パーソナルトレーナー問い合わせ先 TEL.03-3746-5725 キッズダンスインストラクター問い合わせ先 TEL.03-3746-5715

News Pick Up 10 2013年11月の10大ニュース

ティップネス、学童保育サービス導入施設を5年で20ヶ所へ

同社は、宮崎台店 (川崎) に導入した学童保育サービスが好調のため、導入施設を増やす。今後5年 間で約20ヶ所に同サービスを導入していく。

メガロス、24時間営業・小型ジム業態の展開を開始

同社は2014年1月に24時間営業の小型ジム「デイオス24」の1号店を板橋区成増(東京)にオープ ンする。今後多店舗化を進める。

3

セントラルスポーツ、介護予防型デイサービス第2号店をオープン

同社は、介護予防型デイサービス第2号店となる「セントラルいきいきクラブ南鳩ヶ谷」(埼玉・川口)を 11月1日にオープンした。

シニアの介護ボランティア、「ポイント制」で広がり

高齢者が介護施設などでボランティア活動をすると、換金可能なポイントがたまる制度が全国で広がり、 介護予防効率化に寄与している。

米グーグル、ビデオチャットによる相談サービスを開始

米Google (グーグル) は、11月4日、ビデオチャットで専門家からアドバイスを受けられる有料の相談 サービス「Helpouts」を発表。フィットネス分野でも活用が広がる可能性がある。

6

健保向けサービス、政府の成長戦略で追い風

健保組合に組合員の健康情報の電子化や健康づくりのための指導の実施を促した、政府の成長戦略が 健保向けにサービスを提供するIT企業やフィットネスクラブにとって追い風となっている。

介護保険、高所得者は自己負担増へ

社会保障審議会は、2015年度から高所得者の介護費の自己負担を現行の1割から2割に引き上げる とした厚労省案を了承した。

8

ジェクサー大宮がリニューアル、大型ホットヨガスタジオを新設

ジェイアール東日本スポーツは、「ジェクサー・フィットネスクラブ大宮 | を12月1日にリニューアルオー プン。大型ホットヨガスタジオ(55坪)などを新設した。

Q

南青山にブティック型スタジオ「ココロハ」がオープン

東京・南青山に"美と健康"をコンセプトにしたブティック型スタジオ「COCOLOHA (ココロハ)」が オープン。ビクラムヨガやパーソナルトレーニング、骨気セラピー、エステなどのサービスを提供。

10

静岡県、メタボ率2年連続で全国最低

2011年度の特定健診で静岡県内のメタボリック症候群の割合は12.92%で2年連続で全国最低だった。 11年度の注意喚起が奉功した。

News from the World

海外からのニュース

マッドラントレーニングクラスが登場

マッドランレースやオブスタクルレースの人気が高まる中、フィッ トネスクラブでも、そうした大会出場に合わせたトレーニングが 話題を呼んでいる。ニューヨークシティのクラブでは、実際の大 会で必要とされる、ストレングス、スタミナ、巧緻性、忍耐力を 高める高強度のトレーニングを屋外のプログラムとして提供し ている。強度が高いため、クラスに参加するには5キロ走り続け られることを条件としている。(©Oct.2013,Club Business International)



ウォールエクササイズ 専用スタジオが新登場

カリフォルニア州にオープンしたスタジオにあるのは、「フィット ウォール」と呼ばれるエクササイズ用に開発された壁のみ。iPad で運動強度をモニタリングできるこのマシンは、ユーザーに「戦 うか、逃げるか」を迫るものとなっている。床に足が設置してい ないことで、ユーザーは床に落ちないように必死で力を発揮する ことになり、効率的に身体機能と体力を向上できることになる。 (©Oct.2013.Club Business International)



スナップフィットネス、北インドに進出

米国ミネソタに本拠を置く小規模ジムのフランチャイズチェー ンであるスナップフィットネスが、北インドに進出する。同社は 2008年にインド中南部に位置する都市であるバンガロールか らインドに進出。現在までにフランチャイス36店舗、会員数は約3万人と好調に推移していることを受けて、新たに資金調達をしつつ、店舗展開を加速することを計画している。現在スナップ フィットネスは、アメリカ、カナダ、メキシコ、イギリス、エジプト、 オーストラリア、ニュージーランドなどで、合計2,500以上のクラ ブを直営とフランチャイズで展開している。(©Oct.2013,Club Business International)

Key Words & Numbers

ニュースなことば、ニュースな数字

サルコペニア肥満

加齢による筋肉の減少(サルコペニア)が 原因で起こる肥満症。筋肉の減少とともに 脂肪を燃焼させる力が低下したことで脂 肪が蓄積しやすい体質となり、肥満が進行 する。糖尿病や高血圧症などになるリスク が高まるほか、要介護となる原因にもなる。 対策は、筋トレとプロテイン摂取により筋 肉量を増やすこと。

健康経営とは、米国の心理学者ロバート・ ローゼンが提唱した概念で、企業の持続 的成長を図る観点から従業員の健康に配 慮した経営手法のこと。近年日本でも取 り組む企業が増えている。三菱電機はグ ループで社員の健康増進に取り組み 10年間の累計で70億円の医療費節約 効果があったと試算している。

日系MJによる「第31回サービス業総合 調査 によると、2012年度のスポーツ施 設全体の売上高は3.3%増で前回調査に比 べて改善した。大規模・総合型の施設展開 を中心とする大手企業は増収となる企業 が多かったが、伸び率は鈍化。その一方、 小型専門型の施設を展開する企業の伸び が目立った。

厚生労働省が11月14日に発表した2011 年度の国民医療費は過去最高の38.6兆 円だった。国民医療費は3年連続で1兆 円以上増え、国民1人あたりで始めて30 万円を超えた。13年度には40兆円を突 破する見通し。また25年度には年金を含む社会保障給付費総額(自己負担除く) は149兆円に達すると推計されている。

業界の動きが 分かる!

2013

注目のよう

2013年、フィットネス業界はブームとなる目立った動きはなかったものの、地殻変動のような将来の業界のあり方を変える動きが見られた。

業界関係者に、それぞれの立場から2013年に注目した動向をキーワードとともに訊いた。将来を読み解くヒントとカギが見つかるはずだ。

















株式会社ルネサンス

クラブ数: **120**店舗 会員数: **39**万人 会員平均年齢: **47**歳

ファンクショナル ンファンクショナル エクササイズの 拡充



ソフト開発部副部長 **高橋 良**さん

Keyword

- ✓ ファンクショナル系エクササイズ
- ✔ カラダ改善、ダイエット
- ✓ ジムでのショートプログラム

2103年の当社の大きな動きとしては、まず昨年からのテーマである「カラダ改善」「ダイエット」のプログラム拡大と、ジムにおけるショートプログラムの積極的な導入の2つが挙げられます。

2012年の秋から当社は、すべてのパーソーナルトレーナー約1,000名、およびトレーナー社員に対するAPT (アディダス パフォーマンス トレーニング) の資格取得を1年半かけて実施しています。これにより体の動きの質を高めるファンクショナルトレーニングの概念とメソッドをより具体的にお客様に指導できる体制になった考えています。またお客様自身の、「動ける体、使える体が結果的に健康的で美しい」ということへの認知度が高まりつつある事も、こうした「カラダ改善」と「ダイエット」のプログラムの拡充に力を入れてきた結果だと考えています。

ショートプログラムの積極的な導入に関しては、 スタジオプログラムの参加率がなかなか上がって いかない現状の中、初心者の会員様がまず気軽 にグループレッスンに参加できるよう、ジムエリア での少人数のショートプログラムへの参加を積極 的に働きかけてきました。このショートプログラム でグループレッスンの楽しさを知って頂き、スタ ジオレッスンにつなげたいと考えています。ここで も「カラダ改善」をキーワードに、ファンクショナ ル系のエクササイズをいくつか導入しています。た とえば『カラダうごく』というショートプログラム は、器具を使わず15分、または30分間で行うも の。短い時間ながら、体がブレないようしっかり 体幹の筋肉を固め、モビリティジョイント(動かな くてはいけない肩甲骨や股関節などの関節)をき ちんと動かすことで日常動作の改善、スポーツパ フォーマンスの向上などの効果を実感頂けるプロ グラムとなっています。

またパーソナルトレーナーのニーズも増えています。受講される層としては40~50代の女性が中心。最初はダイエット、健康といった漠然とした動機で入会するお客様ですが、よくお話しすればじつは明確な目的をもっている。こうした1人ひとりの目的に対して効果をきちんと引き出していくための取り組みが今後も重要だと考えています。



株式会社ティップネス

クラブ数: **61**店舗 会員数: **24**万人 会員平均年齢: N/A

ファンクショナル → トレーニングを 基軸にした提案へ



マーケティング部 課長 **岡田秀樹**さん **小林亮介**さん

Keyword

- ✔ ファンクショナルトレーニング
- ✓ HIIT
- ✓ tabataプロトコル

約5年にわたり、ファンクショナルトレーニング に取り組んできた当社として、今年はその拡大と 深耕をともに進めた年となりました。

2013年前半は、ファンクショナルトレーニングを基軸に、HIITの要素を盛り込んだプログラム展開をしました。ただHIITは男性には興味を持っていただきやすいものの、体力に自信のない方や女性にはすぐには支持を得られない状況がありました。そこでどう提案していくかを試行錯誤しました。女性は、自分にきちんと投資する、また一点豪華主義的な面もある。そうした女性の嗜好を考慮し、都心型ブランド『ティップ.クロス TOKYO』で有料プログラム、『6 PACK』や「tabataプロトコル」をベースにロープやイコライザーなど斬新なツールを使ったサーキットプログラム『タフボディ』を打ち出したところ、女性を中心に好評を得ました。

ティップネス全店でも同様に『TIPファンクショナルTIME』や水の中をフィールドにした『アクアキャンプ』といった強度が高めのプログラムもヒットしました。

我々は、独自のアセスメント方法「ボディドック」で、体の機能性評価 (FMS) をはじめメンバーおー人おひとりに合ったトレーニングやアドバイスを提供することを志向してきていますが、人材育成にも力を入れてきたこともあり、ファンクショナルトレーニングへの統一した理解のもと、そうしたサービスやプログラムが提供できるようになりました。メンバーの方々との本質的な会話が増え、的確な商品提供により、確実な効果 にも繋げられるので、新たに提案するプログラムと現場指導での相乗効果が生まれ始めていると感じます。

2014年は、ファンクショナルトレーニングのさらなる浸透と、後半に導入したプログラム『ハンモック リカバリー』などの「癒し」や、『TRF イージー・ドゥ・ダンササイズ』など社会的に話題性の高いプログラム提供などにより、さらに幅広い方々にアプローチしていきたいと考えています。



2013年

時代のニーズ、 2013年、 フィットネスクラブでのトレンドは何だったのか。 新たな動き、 今後の発展のために力をいれたサー どんなムーブメントがあったの ビスなど各クラブの担当者に話を訊い か? た。

株式会社ジェイアール 東日本スポーツ

クラブ数: **18**店舗 会員数: **5**万**8**千人 会員平均年齢: **25**~**35**歳

→ ホットヨガを より進化させる



フィットネス事業部 サブグループリーダー **松島由起**さん

Keyword

- ✓ モムチャンダイエット
- ✓ ホットヨガの進化
- ✔ 介護予防

当クラブで2013年の爆発的なヒットプログラムと言えるのは4月に全店導入した「モムチャンダイエット」です。多い時でスタジオに約100名以上の方が入っているところもあり、どこも大盛況の状態です。背景には、3年ほど前のブーム以来、本やホームビデオなどで一般の方の認知が広がっていたこと。また、クラブで展開するにあたり、インストラクターたちのグループ指導のスキルが高かったことがあります。

またジェクサーではホットヨガが定番の人気プログラムになっています。本格的に始めたのが亀戸店で、専用スタジオを設けたところ、十分に集客があり、新宿店では面積を広げました。さらに今年は大塚店で岩盤を敷いたスタジオを設けました。また大宮店には既存の小ホットスタジオに加えてリニューアルで大型のスタジオも付設し、2つのスタジオでのホットプログラムの展開を可能にしました。このように2013年はホットヨガを進化させ、キラーコンテンツに据えた年だといえます。

ジェクサーでは、各店の地域性を重視し、その土地に合わせたコンテンツを揃えることを心がけています。ですからどの店舗も同じではなく、またプログラムも新しいものがいいところもあれば、そうでもないところもある。そこで新規のプログラムの場合は、トライ&エラーを繰り返し、精査をしながら導入していくようにしています。とくに同じ地域にある他のクラブとの差別化を考えて、そこならではの強力なアイテムを作って新規会員を開拓しています。そうした施策の結果、2013年は20~30代女性の会員さんが非常に増えました。

昨年、キーワードに挙げたロコモ予防は、現在、健康体操としてショートプログラムでの展開や、新宿店でのメディカルスクール、グループ会社大人の休日クラブ会員向け教室、法人会員向けプログラム等多方面に提供しています。さらに、10月に南浦和に介護予防施設『ジェクサー・プラチナジム』を立ち上げました。グループ会社には、JR東京総合病院がありますので、こうした医療と介護予防とうまく連携を図ってさらにロコモ予防に取り組んでいきたいと思っています。



株式会社メガロス

クラブ数:**26**店舗^{*1} 会員数:**13**万**9**千人^{*1} 会員平均年齢: 非公開

イベントによって → 楽しさが



運営推進部 フィットネス課マネージャー **吉松絋子**さん 運営推進部プログラム課 課長 **佐藤美沙子**さん

Keyword

- ✓ モムチャンダイエット
- ✓ ひめトレ
- ✓ ウォークイベント

2013年は、スタジオプログラムに「爆発的なヒットがなかった」というのが特徴的でした。そんな中で、後半に人気が出始めたプログラムは『モムちゃんダイエット』と『ひめトレ』です。

『モムチャンダイエット』(全国8店舗で展開)は、「やってみたら意外にきつい」、「できるようになりたい」、「効果を実感できる」といった刺激や達成感に関する声が多く、着実にお客様が増えている状況です。『ひめトレ』は、各メディアで紹介されているように『ストレッチポール®ひめトレ』を使って、骨盤底筋群にアプローチすることで、姿勢の改善やパフォーマンスアップ、肩こりや腰痛の軽減、ウエストの引き締めなどの効果が期待できるエクササイブです

『ひめトレ』は、当社のクラブ内サークル[倶楽部100®]の健康セミナーで展開したこともあって、とてもいい手ごたえがあります。[倶楽部100®]は、"100歳までイキイキと元気で"をコンセプトとしたサークルで、各店舗で活動しています。現在会員は約3,000名います。ジムやスタジオ、プールなどのトレーニング会、健康セミナー、イベント、パーティなどを行っており、スタートして13年ですが、会員さん同士の交流が非常に深まっていることを実感します。

そうした流れの中、スタジオプログラム以外で今年一番人気だったといえるのは年2回行ったウォークイベントです。1つは東京都ウォーキング協会主催の「大江戸線一周30kmウォーク」に第3回から全国で参加者を募り参加しているのですが、今秋開催の、第11回では、当会員参加数が過去最高(1,112名)で、一般参加者より多くなりました。また、今春は新しい試みとしてメガロス単独主催の「お花見ウォーク」を開催し、約700名近くの参加もありました。

スタッフが仮装して会員さんと一緒に歩くので手 作り感が溢れていて、みんなで楽しもうという連帯 感がありますね。

こうした日頃の努力や成果を楽しく共有するイベントを増やしていきたいと思っています。



株式会社 東急スポーツオアシス

クラブ数: **31**店舗 会員数: **10**万**5**千人 会員平均年齢: **47.1**歳

→ 原点に立ち返って 足元を見直す



事業推進部 グループエクササイズ企画 マネージャー **大谷 篤**さん

Keyword

- Back to Basic
- ✔ 楽しさと効果
- 🧡 リアル感 🧡 心拍計

2012年を振り返ってみて、フィットネスクラブとしての足元を見つめ直し、原点に立ち返る作業をしていたそんな1年だったかなと思います。

その理由のひとつとして、まずお客様の二極化があげられます。長く通われている人は非常に成熟していて、個別に自分を高めたいと思っている人が多い。パーソナルトレーニングを受ける頻度が増えているのもその表れです。とてもいいことですが、クラブ全体として見た時に、レベルの上ずり感があり、難易度が高くなる傾向にあります。たとえば初心者向けのクラスなのに、初心者がついていけないレッスン内容になってしまう場合もある。本来は、新規の方にフィットネスを楽しんでもらう入り口ですが、ズレが生じているのです。

利用者の多様性、専門性も高まりつつある今、 提供側としてはバランスをとらなくてはいけない。 今年はそんな時期だったのではないでしょうか。

そこで、例えばダンスでは『THE☆STAGE』を 頂点に、入口として、『easy☆ダンス』いうプログ ラムを導入したり、人気のバランスボールのプログ ラムをパーソナルトレーニングの視点からブラッシュアップし、初心者から上級者まで効果を感じて もらうものに進化させました。

効果という点では、心拍数にフォーカスをあて、 バイクやランのプログラムに導入したのもそのひと つです。

世の中のフィットネス愛好者全体で見た場合、今年はとくにスマートフォンによるフィットネスの拡張性、将来性が広がったことを強く感じます。だからこそ、目の前にインストラクターがいるフィットネスクラブという存在意義が本当に問われているのです。

そういう意味で、フィットネスクラブでリアル感を持って「楽しむこと」、「効果を出すこと」をもっと追究する必要があると思いました。2013年の年は、まさに「Back to Basic」の年でした。

そして2014年は、この基本を大切に、フィットネスクラブならではの追求、質の向上を丁寧に行っていこうと思っています。



読者が選ぶ2013年注目の キーワートランキング!



keyword

ファンクショナル



「ファンクショナルトレーニング」という言葉自体も、そのコンセプトも広 く浸透した1年。フィットネスクラブでもファンクショナルトレーニング用 のスペースが拡張され、トレーナー・インストラクターも、このコンセプト をベースに指導をする人が格段に増えた。ファンクショナルトレーニングの 浸透を受けて、これまで一般的に「トレーニング」「ストレッチ」「エクササ イズ」として行われている内容も、確実に変わってきている。一般生活者に 馴染みのある「姿勢」「骨盤」「コアトレーニング」といったキーワードで語 られる内容もファンクショナルトレーニングをベースにしたものになってき ている。



読者コメント

- ●連動性が良くなる、シェイプアップに効果的。鳥居美紗恵さん
- TRXが、多くのスポーツクラブで導入され、類似商品や海賊商品まで販売されるに至っ ているため。末吉基志さん
- ●ファクショナルは、近年高まってきていたが、今年が一番フィットネス業界が実際にプ ログラミングに動いた年におもう。**松本望**さん

keyword

2020東京五輪

五輪に縁を持つフィットネスクラブ運営企業が数多くある中、2020年の 五輪招致活動への注目度は非常に高く、東京開催が決まったことで、今後の フィットネス業界やトレーニング業界の発展に弾みがつくことへの期待感が 大きく高まった。まだ具体的な動きには繋がっていないものの、この決定に より改めて今後の業界動向への関心が強まっている。

読者コメント

- ●フィットネス及びスポーツ関係者のほとんどがそのバックグラウンドに関係なく「なん」 らかの形で大会をサポートしたい」と口を揃えていたのが大変印象的です。JOC関係者 だけでなく、我々フィットネス業界もまた、オールジャパンの心意気を持って世界各国 をおもてなし出来れば嬉しいですね。 伊藤謙治さん
- ■東京五輪でスポーツ・フィットネス業界が盛り上がって欲しい!!竹田大介さん
- ●明るい未来が期待できる。前河原弘樹さん







2013年の一般社会での注目のキーワードの一つ「アベノミクス」でも、成長戦略の一環として「健康寿命の延伸」が掲げられたことなどが契機となり、ロコモティブシンドロームというキーワードが市民権を得た。

「ロコモティブシンドローム」は2007年に日本整形外科学会が提唱したものだが、介護予防における運動の重要性への理解の浸透とともに、この言葉が定着しつつあった。「ロコモ体操」や「ロコトレ」といったプログラムも生まれてきている。

読者コメント

- ■国策として取り上げられているロコモ。現状のメタボと同じポジションになる事が確実視されるし、ある意味2013年はロコモ元年と読んでも良いと思います。鍵谷健さん
- 運動療法が必要なのに、運動していない人が多いから。 安井智夏さん





keyword 酵素

フィットネスクラブでもファスティングプログラムを提供するようになり、断食中に酵素を摂取するプログラムが多いことから、酵素への理解も同時に浸透した。日常的にも体調維持への効果が注目されている。

読者コメント

自分自身が酵素断食を始めたから。酵素ドリンクを毎日飲むようになったから。高倉恭子さん

keyword HIIT / ダンスフィットネス

HIIT(高強度インターバルトレーニング)は米国からのトレンド、ダンスフィットネスは欧州からのトレンドで、新しい情報に敏感な層に浸透した。HIIT / ダンスフィットネスともに、日本でも参加できる機会が増えている。

読者コメント

●雑誌などでよく目にしたから。 中沼 真珠子さん







HIIT



ダンスフィットネス

オブ・ザ・イヤー2013に

日置智子さん(インストラクター部門) 日野原大輔さん (トレーナー部門)

「人間は本来動物である」という原点回帰



日野原大輔さん ... image of life』代表取締役『加圧スタジオLib』代表トレ

ラダ取説、DNAのカウンセリングな 日野原 ピラティスのマスタートレー きて、さらにパワーアップするため勉 した。 さり、温かいメッセージをたくさん頂 できた1年になりました。なかでも会 くなり、改めていろいろなことを確認 広報誌などの取材や執筆依頼などが多 2013年に注目したことはあります どの勉強をしました。日置さんは何か ナーやシナプソロジーの認定資格、カ 日置どんな勉強をされたのですか? 強をしました。 感じてくれていることが少し伝わって 日野原 僕は、スタッフからギャグで っと頑張ろう」という気持ちになりま きました。改めて感謝すると共に「も 員さんや友人が私の受賞を喜んでくだ 〔笑〕。でも、彼らが僕を誇りのように 『オブザー』なんて呼ばれたりしました 受賞後は、新聞や雑誌、地元の

ります。 「カラダ取説」などを勉強して、 日野原 素晴らしいですね。僕も今回 びやすい、踏ん張れない、走れないと ほぐし」を行います。レッスンの時に んと動かす、広げるという意味で「足 は非常に大事だと感じています。ヨガ れはお年寄りの転倒も同様です。基盤 もこうした足育のお話をしています。 やピラティスでは、足の五本指をきち になる基礎体力をつけるために『足育』 今、

ものでは『足育(そくいく)』があ いうことが話題になっていますね。こ また、少し前から注目している 小さなお子さんが転

Fの曲を使ってダンスを創っている その発売を知る前に、私は、ジャズ Dance」のDVDがあります。 とのひとつに、TRFの「EZ DO ところだったんです。このタイミン が一緒に楽しめるようにと考えTR ファンクのクラスで幅広い層の方々 私が今年、面白いなと思ったこ

業界全体は、む

運動の仕方を提案し、楽しんでもらう

ひとりの心身の状態やバランスをみて バランスよく続ける方もいます。1人

日野原まったく同感です。僕は、

ス

きっかけを作るのも私達の役目です

日野原 運動に関しての情報でいえば、 問題」などに対する正しい知識と情報 合間に「食事、運動、休養」や「環境 報を整理し直して、レッスンの前後や グやエアロビクスは少し古い感があり しい言葉が出てきて、筋力トレーニン シナプロジー、ファンクショナルトレ をお伝えするように心がけています。 アンテナを張り巡らして、そうした情 って受け取る方もいるので、私も常に じつはヒントはいっぱい転がっていま まなメディアで健康情報が溢れていて、 ます。しかし、 ーニング、HIITなどここ数年で新 ただそういう情報の中でも、間違 本当にそうですね。今はさまざ すべて大事なコンテン

日野原

ない。少しずつ体が動くようになって 導入」であってそこで終わってはいけ 度は走る練習をするべきです。すべて になり踏ん張れるようになったら、今 転びやすい子どもが足指が使えるよう きたら筋力トレーニングが必要です。 たとえば、シナプロジーも「運動の つ1つのコンテンツで終わらせない

ります。そういう時、ストレスがある

についてお話を聞く機会がたくさんあ

僕もお客様の悩みやストレス

体の状態を考えてアドバイスするよう

との重要性を しく使うこ

日常でも正しく体を動かす。

原点回帰」がキーワード

トネスクラブ 僕らはフィッ 強く感じまし これまで、

う方の70%ぐらいはヨガを希望して来

最近、何か運動を始めたいとい

られます。もちろんそれでヨガを楽し

んでずっと続ける方もいます。でも、

心でしたが、今、 様にアプロー チすることが中 来られるお客 やスタジオに

グに驚きました。

けて情報を発信しているように感じま しろそこに来 ない方たちに向

ていた方に、ヨガをオススメして両方

しゃいます。逆にエアロビクスをやっ

か?」とお声がけすると、今度はエア て「エアロビクスをやってみましょう だんだん力がついてきた頃を見計らっ

ロビクスにはまってしまう方もいらっ

す。

これは「人間は本来、動物である」と っとも基本的な「運動の導入部分」です。 いう原点回帰の流れのような気がしま て健康になることができるという、も しく体を動かせば身体組織が活性化し その情報とは、日常生活の中で、正

るのが私たちの役目です。日置さんの

を持っていただき、その手段を提供す

ろうと、お客様に1回1回、目的意識

けるものだからです。どんな段階にな けないんです。なぜなら運動は一生続 ん。今度はその続編を作らなくてはい っても、終わりとは言ってはいけませ

階をあげて、たとえばマックスまでい

を考えようと言っています。最初の運

タッフにつねに「お客様のストーリー」

動の導入部分が何であれ、少しずつ段

のが目標です。

りがとう」と言われるスタジオになる スタジオのように30年以上たっても「あ

です。やはり心と体は一つ。身体が解 体も楽になります。 かれて心が楽になり、心が解かれて身 クになって帰って頂けるかなと思うの 剣に聞かせて頂きます。すると少しラ す。そういう時は、時間の許す限り真 な悩みのご相談をされることもありま います。体のことだけでなくいろいろ 会員さんのメンタル部分も大事にして 日置体を動かすことだけではなく、 ことが大事ですよね。

段階的につなげる技術体を動かす喜びを

January,2014 www.fitnessjob.jp NEXT 12



ンストラクター

輝いた3人が語る2013年の注目の



に表現しているこ たものを自分なり すね。私も出産や 子育ての経験の中 とが素晴らしいで お伝えしたいこ から、会員さんに とがいっぱいあ ります。これは

|球の健康も考えたフィッ トネス

日置

らいと思うんです。 私たちの財産ですよねが 感性がないので、お客様にも伝わりづ い。反対にそのまま使ってしまうと、 る人の経験や感性で指導は違ってもい 識を仕入れたトレーナーでも、 そうですね。たとえば同じ知 表現す

この動きを、 ぞれマイペースで楽しめることを大切 ターンをを用意します。皆さんがそれ をという風にお伝えし、いくつかのパ で内容も変えています。初心者の方は ですからその時々の会員さんの顔ぶれ ざまな層の会員さんが参加されます。 日置 1回のレッスンの中でも、さま にしています。 慣れている方はこの動き

ターが現在約860名、

普及員は約

はり心(メンタル)なのです。 の表現の美しさに欠かせない要素はや

役者をやった 勉強したりと

日野原

楽しそうですね。僕のスタジ

日野原さんご

る経験から、健康とは「体の表現が美 は役者もやっています。芝居をしてい

しくなる」ことだと思ったのです。体

点でアドバイスをしています。 することにより緩和される。そんな視

以前の取材でにお伝えしたように僕

緊張が和らぐこと。またストレスが多 肩が上がりますが、逆に肩を下げれば にしています。たとえば、緊張したら

いとビタミンが足りなくなるので補給

な肩書きの方が受講していることで また、養成講座で面白いのは、 介護も

題です。今年取り入れたことの1つに、 チベーションをどう上げていくかが課 オはマンツーマンなので、お客様のモ

oto Fitness] というも

P h

のこと、じつは「地球の健康」を真剣 日置 私は会員さんの健康はもちろん 野だと思います。 中で、3年後、7年後、活用される分 れは今後オリンピックムーブメントの などをプランニングするものです。こ レベルで最適な運動や食事、休養方法 れはその人の目的達成のために遺伝子 ウンセリング」を導入しています。こ 果を出すことにも力を入れ、「DNAカ は成果を視覚化できるので、非常に喜 く、アートな写真に仕上げます。これ に考えています。すでに異常気象など んで下さっています。また効率よく効 表れているように地球が悲鳴を上 さらなる発展を目指 さまざまな分野で活用されるシナプソロジー

フインストラクタ

地球が健康でなければ、私たちの健康、 っぺ返しは必ず来ると思います。フィ げていると思うんです。水や電気とい ットネスと関係ないように思いますが、 った資源を無駄使いしている生活のし

そして子供たちの健康は成り立たない 感がないですものね。やはり今、原点 現代人の体の動かし方や姿勢をとって すぎて確かに危機感がないですよね。 日野原 フィットネスだと思うのです。 人ひとりが活動することも広い意味で と思うんです。地球の健康のために1 武士などに比べるとまったく危機 なるほど、便利なものに頼り

回帰がキーワードだと再認識しました。



ネス業界の人だけではなく職種や

望月美佐緒さん (プログラムディレクター部門) 株式会社ルネサンス 執行役員 ソフト開発部 部長

なっていて、その予防対策にシナブ が多くなってきていることです。 ソロジーが有効であるという期待が 夫験事業に関与させていただくこと 云いがあり、

注意力や協調性、チームワークが また最近ではアスリートに対して

なる写真ではな

フィットネス・スポーツ・健康情報誌の

集長が注

消費者のライフスタイルや嗜好の変化、新しい市場の可能性、そしてヒ ット商品など、多くの情報の最先端に触れ、特集記事を組む雑誌。読者 の反応をリアルに知る雑誌の編集長という立場から、2013年をどう見た のか、話しを伺った。





大田原透さん 大田原透さん 1991年、株式会社マガジン ハウスに入社。2007年より 6代目『Tarzan』編集長就 任。好きなスポーツはラン ニング、ロードバイク、ス ノーボード、トレイルラン、

ズの高い定番ネタを 掘り下げる

る過渡期。とはいえ、ファンク オブスタクルレース、HIIT いますよね。クロスフィットや ス・スタイルが日本に上陸して ショナル系の新しいフィットネ ワードのものです。 本誌でもクロスフィットは、 またオブスタクルレースも 大きな企画を作っていま いわゆる゛高強度゛ がキ

ランや自転車などの大きなブ ムが落ち着いてきて、 いわゆ

グとして、100人のトレーナ の号では、本当に効くランキン やすく記事にしました。 また『ストレッチ』(633)

は『糖質制限VSカロリー制限』 以上に売れ行きが良かったの 部を突破しました。また予想 売した『女性のためのターザン たのは、 キーワードがなかった珍しい 特別編集』の3冊。計100万 ーマです。そんな中大ヒットし を凹ます、 みても、ストレッチ、体幹、腹 年でもありますね。人気の号で 6 2 8 ナルトレーニングなど定番のテ 2012年暮れから発 や『筋トレVS 有酸 体脂肪ファンクショ

で、 つねに新鮮な切り口を考える 2013年は定番テーマの中

られるようなわかりやすい情報

もうひとつは俯瞰的な情報です。

新しい話題を一般の人をつなげ

学界や科学界のエビデンスある

きます。そんな中で雑誌は何が

ソコンで速報的に見ることがで

賢い。しかも情報はスマホやパ に対してアンテナを張っていて も非常に健康やフィットネス

できるかといえば、ひとつは医

の部類に入ります。

較系の特集。ただ、これらをみ 素運動』(625) といった比

ても、テーマ的にいえば、定番

たり。医学業界の話題をわかり うネットワーク理論を取り上げ 号では、「肥満は伝染する」とい ります。 企画作りに取り組んだ年でもあ る」という理論を取り上げたり が肥満や慢性疾患の原因であ 『太らない食べ方』(623)の (619) の号では、「慢性炎症 たとえば『燃やせ 体脂肪!

新しい話題や目先を変えた も普遍的な課題でもありますね。 たりして記事作りをする。同じ ら見たり、俯瞰的な視点でみ でも、我々はいつも違う側面 ます。ですから、テーマが同じ そういうところをじっくり取材 ランニングでもAの大会、Bの 俯瞰的な情報とは、たとえば、 これは2013年のの大きな課 を作ることを大切にしています。 を比較する内容は見られません。 テーマでもつねに新鮮な切り口 できるのが雑誌の強みでもあり ことができます。しかしAとB 大会の情報はネットですぐ見る

これらも日本ではブームといわ をして紹介しました。しかし、 くかということを考えている段 がら、今後の展開をどうしてい る人たちとコンタクトを取りな なムーブメントを起こそうとす た動向をきちんと見つつ、新た れるほどに至っていません。

ハワイに行き、泥まみれで撮影 今、編集部としては、こうし

り口にしました。 ストレッチに順位づけをする切 読者をはじめ今は一般の方々 たちが選んだ症状別、

2013年は、とくに新しい

女性のための Tarzan 特別編集 500





呼吸法

個々の悩みを リアルに取り上げる



日経ヘルス編集長

日柱ヘルス編集長 藤井省吾さん 「日経メディカル」を経て、 1998年から『日経ヘルス』記 者として活躍。2008年より同 誌編集長に就任。好きなスポー ツは水泳でマスターズにも出 場している。

特集タイトルと併せてその特徴 かの特徴があります。そこで、 てみて、ヒットした号にいくつ

2013年の本誌を振り返っ

肩凝りでしたが、スマホでは首 まず4月号の『太らないスト 眼の後ろ側にある脳の松果 F

あるヨガやストレッチが有効で 呼吸法を伴ったボディワークで 乱れによって起きる体の不調は、 こうした首凝り、 2013年前半は、ロングブ 自律神経の

手とする4代女性を中心として 続々と出版されたことも背景に います。そこで、筋トレとか、 たのではないでしょうか。 らできるという親和性が高まっ ワーク」的なケア法が身近にな ありますが、ほかにも「ボディ レスのヒットで、呼吸法の本が とくに弊誌の読者は運動を苦 運動が苦手な人にもこれな を使うようにします。 という易しそうなワード ワードより 「ストレッチ」 イズといったきつそうな ワークアウト、エクササ

た、スマホが放つブルーライト うな姿勢です。凝りも姿勢で症 異なり、首をコキッと折ったよ 神経の乱れ、。スマホを見る姿 スタイルの変化に伴う体の悩み レッチ、若返るヨガ』。これが が乱れるのです。 体に影響を及ぼすため、眠りが ために自律神経も乱れます。ま 凝りが起きて、首が圧迫される 状に違いがあり、パソコンでは 勢はパソコンを見る姿勢とは から起きる゛首こり゛や゛自律 があります。それはスマホ依存 ヒットした背景には女性の生活 をお話ししていきましょう。 浅くなり、輪をかけて自律神経

けるということです。

今こそ、より個別の悩みや症状 大きくなり戦いが激しくなった ます。至る所に健康美容アイテ 2013年は、 「体」「レシピ」「美容」の3要素 になってきています。だから 感じます。 を解決できる内容を知りたいと フケア開花の1年だったと思い あるのです。振り返ってみて、 を毎号必ず入れています。リア ムが溢れています。健康市場が かく記事作りをしていく必要が ルな悩み、症状と絡ませて、細 いう消費者のニーズの高まりを 健康美容のセル

者は共感してくれるのです。 「ストレッチ」と表現すると、 は、同じエクササイズの内容でも、 読

女性はより一層欲張りになった

は「単純なダイエット志向」の がる!一生たるまないストレッ 共感します。 は、腹が凹む、というテーマより す。とくに弊誌の40代女性読者 人が減ったという傾向がありま 〝たるみを上げる〟 という言葉に 9月号の『お尻&バストがト 』も人気でした。この背景に

事象(悩み)に玉を投げると受 を呼びました。つまり、個別の 向き合ったことで、とても反響 ど、今の4代の悩みにリアルに た。老け顔検定や、老けてみえ 肌」という取り上げ方ではな 容系雑誌のように「うっとり美 に求められる質の変化です。美 る原因を写真で細かく見せるな ットした背景として、美容ネタ 肌悩み&老け見え解決!』がヒ これに絡み、10月号の『女の この号はリアルに作りまし

今、女性読者はとても欲張り

で、食が7割、運動が3割ほど

理由は、体への影響という点

の比重だからです。

原点に立ち返り



ボディプラス編集長

谷合貢さん 『CYCLEHEADZ』、『Nail Venus』 など、美容とファッションの雑 誌を発行する株式会社ミディア ムの代表。好きなスポーツは全

体の土台作りを伝える

りをするのかという根本的な目 り口にすると、何のために体作

レンドのエクササイズという切

体作りをダイエットとか、ト

的が見えづらくなります。例え

とを知っています。 せん。多くの4代の女性は「痩 せる=美しくなる」ではないこ

き方といった日常習慣にあり 物でできています、また外見 い食事方法や正しい姿勢、歩 は一番外側です。バランスの 日頃から食事や姿勢のくせ る唯一の方法です。 ます。人の体は自分の食べた が、若さと美しさを維持す に気を配る必要があります。 健康的な体の基本は、正し い食事と適度な運動こそ スタンスを持って記事作りをし テーマにして、

すぎると感じています。 視のダイエット視点が強くなり にすると、健康よりも見た目重

キーワードはヘルスコンシャス

目的ではなく結果でしかありま と」。健康的な体を作る延長線 とで、「女性が輝いていられるこ ことは、「健康的な体」を作るこ いうこともありますが、それは 上に不必要な脂肪を取り除くと ody+で大事にしている

ばお腹を凹ます、くびれを作る、 脚を細くする、といったテーマ ろう」というベーシックな思想 とはシンプルですが、だからこ リエで、「ビューティウォーキン を紹介できます。たとえば、 の中にも、いろんな視点で野菜 よって、ウォーキングへの興味 そ多彩な表現ができます。こう 5分間してもらうもの。歩くこ 各ウォーキング教室に通われて を高めていきたいですね。 ーキングのパフォーマンスを約 してもらい、ステージ上でウォ グパフォーマンスコンペティシ そこで、11月23日に、渋谷ヒカ は地味な運動に思えますよね。 したイベントを開催することに いる人にチームを結成して参加 ョン」を開催しました。これは、 一方、食の方ではトレンドが

で読者に反響がいいですね。 のまだ日本は広がっていないの アメリカでは浸透しているもの ーパーフード (高栄養価食材)。 来年からも、 たとえば「野菜を多く摂 体の土台作りを

の機能を高める、という点で非 グとして、ファンクショナルト 繋がりません。 レーニングがあります。体本来 性に今、お勧めするトレーニン めることにもなりかねない。女 肉がついたり、かえって体を痛 クササイズしても良い結果には 例えば、体が歪んだ状態でエ 変なところに筋

7割にしていましたが、今年か

は「体を動かす」ことを誌面の

テーマは変わりませんが、以前 した。健康的な体を作るという は、大きくリニューアルをしま

2013年、『Body+』

らは、食生活をメインに変えま

大切です。 分に合うものと巡り会うことが てトレンドであってはいけない 常に効果が高いものです。 んです。継続しやすい、今の自 その意味でも、体作りは決し

質を高めることです。歩くこと 日常的には、ウォーキングの

本誌ならではの



お話を伺いました。とう付き合っていけば良いのか、どう付き合っていけば良いのか、で、そして女性として更年期として、エアロビクス愛好家としして、エアロビクス愛好家としいるお医者さん。産婦人科医といるお医者さん。産婦人科医とは日本マタニティフィットネスは日本マタニティフィットネスは日本マタニティフィットネスを話を伺いました。

産婦人科医の八田真理子先生

すか? 更年期をどのように捉えていま 小林 先生は産婦人科医として

大田 更年期というとどうして おおいイメージがありません。 にま際そんなことはありません。 できた方たち。更年期世代の女性は、 が デ法を得て男性と同等に仕事を 別がブルを謳歌して、雇用機会均 ないできた方たち。更年期世代の女性は、 が サに今の更年期世代の女性は、 が オージがありますが、 中もキレイにしていて、元気な女 ともキレイにしていて、元気な女 ともキレイにしていて、元気な女 ともキレイにしていて、元気な女 というとどうして おりかいり象です。

八田(そうです。その方たちもですね。 ボンガン動いて、方々でもあり、ガンガン動いて、方々でもあり、ガンガン動いて、

の知り合いに病気になる方が出 ト不良を感じたり、周りで同世代 し更年期を迎え、生理不順や体調 セハ田 そうです。その方たちも 考

てきたりと変化が現れています。 年期世代の女性を診ると、見た 日が若い方と老けている方の差 が歴然としています。これはそ が歴然としています。これはそ が歴然としています。これはそ が現れているのだと思います。特 に運動している方は若いですね。 「は動している方は若いですね。 「本」それは外見に出るという 「なく、それは外見に出るという。 「本」での「生活習慣」 「なり、見た 「は重動している方は若いですね。 「なり、見た

八田 はい。どんなにキレイに 仕事に一生懸命で、自分の身体 大坂でできる健康寿命と きちんとアドバイスがもらえる ことが自分でできる健康寿命と きちんとアドバイスがもらえる 大坂、更年期以降後の人生も長 良いのか分からないから怖いんため、更年期以降後の人生も長 良いのか分からないから怖いんため、更年期以降後の人生も長 良いのか分からないから怖いんため、更年期以降後の人生も長 良いのか分からないから怖いんため、更年期以降後の人生も長 良いのか分からないから怖いんため、更年期以降後の人生も長 良いのか分からないから怖いんため、更年期以降後の人生も長 良いのか分からないから怖いんため、更年期以降後の人生も長 良いのか分からないから怖いんため、更年期以降後の人生も長 良いのか分からないから怖いんため、更年期以降後の人生も長 は置き去りの方が多いようです。 本代報して素敵な洋服を着ても、 は置き去りの方が多いようです。 本のにも運動はとても大切だと 先生ご自身はいかがですか? お化粧して素敵な洋服を着ても、 は置き去りの方が多いようです。 本のにも運動はとても大切だと 先生ご自身はいかがですか? おいます。

更年期は人生の折り返し地点で 仕事に一生懸命で、自分の身体 良いのか分からないから怖いん を迎えますが、ぜひ自分の身体 メッセンジャー。生理が乱れ始 良くなかった「生活習慣」をリ ですよね。病院で検診を受け 言っても過言ではないのです。 が、その後の人生を左右すると あり、この時期の生活スタイル は置き去りの方が多いようです。 特に更年期世代の女性は家事や に関心を持って欲しいですね の女性が45~55歳くらいで閉経 付けてね」のサイン。ほとんど めたら、それは「ちょっと気を 性のバロメーターであり大切な ャンスです。生理は、健康な女 八田 まさに更年期はそれまで セットして再スタートできるチ 更年期にどう対処したら

そのために食生活や運動などの 見れば、目尻のしわはないしハ 見れば、目尻のしわはないしハ と思うし、ますます元気になっ と思うし、ますます元気になっ と思うし、ますますっといい と思うし、ますますっます。 とれば、目尻のしわはないしハ りがありますが、私は年輪を重 にもそうなって欲しいですね。

八田 そうですね。あとは、更ればきたいです。八田 そうですね。あります。更年期以降にはいるいろな病気が増えてきますので検診は必ず受ける指導していたら、うれば、ということの病や甲状腺の病気ということの病が関係がある。



資格取得・講習会・ 勉強会・施設登録に関する お問い合わせは協会まで



一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会

JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION

〒152-0035 東京都目黒区自由ヶ丘1-4-6 ヒューマン・ハーバー 4階 TEL: 03-3725-1103 FAX: 03-3725-1104

HP: http://www.j-m-f-a.jp E-mail:info@j-m-f-a.jp



以は、再スタートのチャンスト















パーソナルトレーナー の資格ならNESTA













Exercise Your Infinite Possibilities

NESTAにはパーソナルトレーナーを

仕事にするための資格がそろっています

NESTA PFT (パーソナルフィットネストレーナー) カーディオフィットネストレーナー資格 ウィメン 45+ スペシャリスト資格 シニアフィットネストレーナー資格 キッズコーディネーショントレーナー資格 メンタルフィットネストレーナー資格

テニスコンディショニングスペシャリスト資格 ゴルフコンディショニングスペシャリスト資格 ダイエット&ビューティースペシャリスト資格 フィットネスニュートリションスペシャリスト資格 ハートレートパフォーマンススペシャリスト資格 パワーサプリメントスペシャリスト資格



www.nesta-gfj.com



8~9割は子どもだったのですが、

定期間の案内を出すと、そのために

Ιţ

ディションチェッ 体組成

ンスポ

〒675-2311 兵庫県加西市北条町横尾346

兵庫県加西市は、播磨平野の中央部に位置し、 姫路市や小野市などと隣接している人口約4万 7,000人の町。サンスポーツ加西は、市内唯一 のスポーツクラブで、サンスポーツクラブ 5 店 舗の中でも最大の面積を誇る施設である。 では、採血不要のアストリムによるヘモグロビ ン推定値測定で顧客の満足度を高め、休会 いても測定は受けられるサービスで運動の継続 -ジャーに聞いた。 渡辺淳マネ-

歳という。 女比はほぼ同じで、平均年齢は約50 渡辺マネージャーは、サンスポー

てはかなりの高率である。

会員は男

2300~ 2400人。人口比とし 大人が 1350~ 1400人、計

ラブ、スイミングスクールが主体で、 ツクラブでは15年のキャリアがあ サンスポーツクラブはスイミングク 年の変化として、大人会員や中高齢 ラブに勤務していた経験もあり、計 り、加西店勤務は2年目にあたる 者会員の増加を挙げる。「もともと 20年のベテランである。 大学卒業後すぐに関東のスポーツク 渡辺マネージャーは、この10年、20

ジオ2室、トレーニングジム、フリー 現在会員は子どもが約1000人 手、ダンスのジュニアスクールを運 整骨院などからなり、スミング、空 オ兼低温サウナ、温浴施設、サウナ、 ル、健康遊歩道、ホットヨガスタジ ウェイト、プール、マッサージプー 宮している。2005年オープンで、 サンスポーツクラブ加西は、スタ

受けることができる。休会会員に測 設の利用はできないものの、 るが、休会会員の人も、休会中は施 フ化して提供する)も置き、 び身体各部位の体組成を測定、グラ 列をなすほどだと言う。アストリム 移動し、1週間の測定期間を設けて 6割の人は定期的に測定を受けてい のほかに体組成計(体重と全身およ さんにも刺激になり、期間終了前は いる。いつでも使えるという状態よ テーションで、各店舗アストリムが 導入、1カ月半から2カ月のロー ストリムを加西店のオープン時から ラブでは、ヘモグロビン推定器のア ン維持に役立てている。会員の5~ り、「測定期間」を設けるほうが会員 んの健康管理、運動のモチベーショ 会員さ

ういう方たちへのプログラム提供の 利用が多くなっています。当然、そ 健康管理データの活用 ニーズも高まっています」という。 現在は、子どもより大人、高齢者の

人口比高率の利用率

ヘモグロビンと体組成

いるのが健康管理。サンスポーツク その渡辺マネージャーが重視して

> ジャー)。 出すことはよいコミュニケーショ すから、測定期間の案内ハガキを が高く、運動しようという人たちで 退会防止につながっていると言う。 ンにもなっています」(渡辺マネー 来館される人も多く、これによって 「基本的にはご自身のからだに関心

では1000人のうち数人という。 がらず測ってみたら、ヘモグロビン 泳の女子選手のパフォーマンスが上 推定値が低かったということがあっ ヘモグロビン推定値を測定したあと たが、そういう例は現在の会員さん アストリムを導入した当初は、水 専用用紙に数値を記し、貧血予



マネージャーで日本体育協会公認水 -チの資格を有する渡辺 淳さん







プールは泳ぐ人と歩く人に分かれる。左のゾーンは水中でのダンスにも使 左奥はマッサージプール、奥に低温(50℃)サウナがある。低温サウナで はホットヨガも行われている 【左上】フリーウエイトスペース。わざわざこのスペースを設けている施設は珍

しい。それだけ元気な中高齢者が多い証拠でもある 【左下】トレーニングジム。ウエイトマシンはフルラインナップ、カーディオマ ンも充実している





[上] アストリムでの測定風景。パソコン画面にデータが出て、データの蓄積も可能。オーブン時からの会員さんは7~8年のデータがあり、アドバイスに役立っている 【右上】アストリムで得られたデータをみる画面





ヘモグロビン推定器、アストリム。指を入れるだけで測定 アストリムの前に置いてあるシート。「ヘモグロビン不足は、ダイエットの敵です」など 有用なメッセージが記されている



体組成の測定風景。アストリムとともに並べられ、測定期間 中、会員さんはセットで測る

元気にしていくことを期待しよう。 積極的な中高齢者が増え、 ポーツクラブ加西を中心に、 い」と語る渡辺マネージャー。サンス くる町のセンターを目指していきた 高齢者も含め、元気な人が集まって 加西市を 明るく

喜んでいる方も多いです」 スロンに参加する60代の人もいると え、サンスポーツクラブ加西にくる 人たちは元気な人が多く、 中高齢者が増えてきているとは その結果症状が改善され トライア

重が軽減され、普段より自由に動け せんが、病院で診断を受けて『プー 抱えておられることが少なくありま ルで歩いて下さい』と言われてくる 中高齢になると、血圧、糖尿、 (が多くなりました。 プールでは体 ・肩・膝の痛みなど、何か問題を

う概念は崩れているという。 すでに「プールは泳ぐところ」とい プールで歩く人が増え ヘモグロビン値も含め

けます。 ものです。 が多すぎだったなど何か原因がある 日々われわれスタッフが啓発してい 聞くと、朝ご飯を食べていないとか もごくまれにいらっしゃいますが 高いときはスタッフがストップをか 動前に必ず測定してもらい、数値が くべきところだと考えています」 水分を摂取していないとか、運動量 - ご高齢の方も多いので、 運動中に体調が悪くなる方 血圧は運 防のための食事についてもその用紙

で説明している

詳しいお問い合わせ

アストリムに関する ▶ シスメックス株式会社 新事業推進本部 新事業推進グループ ウェルネスサポートチーム 神戸市西区室谷 1-3-2 〒651-2241 Tel 078-992-6272 Fax 078-991-2317 フリーダイヤル 0120-498620 www.sysmex.co.jp/astrim

NEXT ルーキーコンテスト2013

ワールドプレゼンターへの登竜門「ルーキーコンテスト」 2013年日本大会の全貌をレポートします!

場所 東京ビッグサイト スポルテック会場内特設ステージ 日時 12月7日 9:30~19:00

写真提供:オールスポーツコミュニティ



一次審査

フランス出身、実力派インターナショナルプ レゼンテーターのクレメント・ディーヴァさ

アロビクスマラソン。 ダンサブルで巧みな コリオに惹きつけら れながら、動きの華







二次審査

ここからはルーキー・プロ部門の一次審査通過者がリードをとる。そのレベルの高さに、審査員も目を見張る。16人のインストラクターが各10分すつリードをとる。限られた時間の中で自身の最高のパフォーマンスでしのぎをけずる。終始会場はいい緊張感と盛り上がりに包まれた。











最終審査

最終審査に残ったルーキー・プロ部門6名が、 それぞれ20分のリードをとる。最終審査に残るアマチュア部門参加者は5名。ルーキー・プロは、自分の曲を使い、指導力やコミュニケーション力の他に、独自性も審査される。









ROOKIE CONTEST 結果発表



西ジェフィー 静岡





プロ部門 二次審査 進出者

島田厚 富山

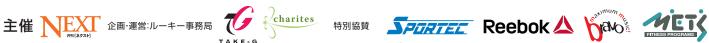


金濱聡美 東京



ご協賛・ご後援ありがとうございました!







ルーキー部門二次審査進出者

































福山弘剛 神奈川



畑田美紀 神奈川



富岡広希 大阪



岩橋悠太 滋賀



及川裕樹 奈良





駒澤悟 大阪



北川健太 大阪

アマチュア部門 一次審査通過者

滝沢国栄 東京 石川賀一 埼玉 山口愛 茨城 高橋麻乃 愛知 柳瀬夕紀子 東京 清水麻未 香川 大澤洋子 東京 福井正記 千葉 松元真弓 福岡 池田美香 神奈川 中村留美子 神奈川 眞田志保 東京 伊藤典子 埼玉 川崎寛明 大阪

松下隆英 神奈川



宮本亜矢子 長野



隈崎盛年 長野

アマチュア部門 その他二次審査通過者 大森真奈 東京 原田真由美 埼玉

アマチュア部門





長瀬朝子 京都



小谷真弓 滋賀











Reebok賞

bravo賞

METS賞





審查員総評



竹ヶ原佳苗

ファイナルに上がれたのは6人だけですが、皆さん、本当に よかったと思います。アマチュア参加者の方は、これからも レッスンを楽しみながらレベルを上げて欲しいと思います。 今年はインストラクターもメンバーさんも 全体的にレベル が上がっていたように思います。1次予選から 皆さんよく 動けていました。1次予選で目を引くのは 動作スキルはも ちろんですが 巧緻性、表現力 そして笑顔! 予選を通過した 方達は、やはり目を引く何かがありました。

クレメントが言っていましたが、私達の仕事はクラスに参加 してくれる方達をハッピーにする事で、自分が華になる事 じゃなと…。クレメントはフランス人ですが、フランス人特 有のノンバーバルで淡々と難しいステップだけをこなすプ レゼンは好きじゃないそうです。だから日本は個性豊か だ!って驚いていました。一時期外国人プレゼンターの真似 をする人が多かったですが今年はオリジナリティが出て来 たなぁと感じました。やはりオリジナリティがあるからこそ カリスマ性も出てきますよね。今年ファイナルに進んだ6 人は、個性豊かなプレゼンを見せてくれました。

今回悔しい思いをした方もいらっしゃると思いますが、これ を糧にご自身の改善点などを見直し、更なるステップアップ を目指し、取り組んで欲しいなと思います。



クレメント・ディーヴ

15年間審査やプレゼンターとして活動していますが、こん なにエネルギーがあり、情熱を持って動いているのを見た 事がない。皆様には、心から感謝したいです。ファイナルの レベルも高かったです。このレベルならば、世界でも通用す るでしょう。また、アマチュア部門の方も本当に素晴らし かったです。参加者全員、ウェアがカラフルで凄くハッピー な気分になりました。



金子知恵

今まで参加しようか迷っていた人が勇気を持って参加して くれたおかげで、幅広い世代やレベルの方が参加してくれ たと感じます。ルーキーコンテストは、自分に欠けている所 や、日本のフィットネスで必要なものを学べます。今回審査 は大変迷いましたが、これから世界に発信していける人に なるかどうかの『伸び幅』も審査対象としました。ここをス タートとして、頑張って欲しいです。



高田香代子

ルーキーコンテストなので、ルーキーらしさも貴重です。荒 削りでも、どんどんチャレンジして、頑張ろうと思う方の登 竜門になって欲しいと思っています。



三浦栄紀

昨年よりレベルがあがっていて、ファイナルの審査は本当 に迷いました。1年間、ルーキーを目指して頑張っているこ とが伝わってきました。ただ、やるからには、自分に何が足 りないか考え、そこにも挑戦していきましょう。



トトキ子

最後の最後にエネルギーを出すエネルギーレベルが凄 かったです。



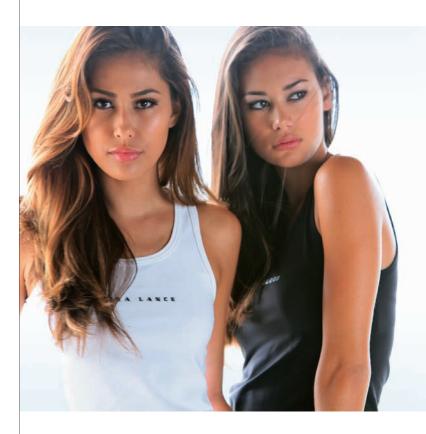
杦本徳宏

アマチュアの方は、表情、衣装、それぞれ自分の得意なこと で目立って欲しいと感じました。ルーキー・プロ部門の方 は、全体的なレベルが上がり、情報が増えて見慣れた光景 が増えている分、皆を驚かせるような何かが欲しい。



本問方時

年々レベルがあがっている。この日のために頑張っている のが分かりました。ルーキーを通してインストラクターが成 長していて、よい刺激を貰いました。また来年もチャレンジ して、自分の成長に繋げてください。



MIKA LANCÉ 14' WINTER SALE! 30-70% OFF

2014.1.16@·17@·18@

AM10:00 ▶ PM8:00(最終日のみPM7:00閉場)

セール会場:新梅田研修センター新館4F 詳しくはFacebook、または弊社オフィシャルサイトをご覧下さい。

http://www.facebook.com/MIKALANCE

http://www.mikalance.com

株式会社 **ミカランセ** TEL: (06) 6453-7937



日本初上陸!グローバルフィットネス ライフスタイルブランドのリーボックが提供 フィットネスインストラクターの、インストラクターによる、インストラクターのためのサイト

「ReebokONE」12月中旬正式オープン予定!



グローバルフィットネスブランドのリーボックが提供する、フィット ネスのプロ同士をつなぐオンラインコミュニティ「ReebokONE」 が、いよいよ日本にも上陸します。

「ReebokONE」は、世界中で活躍するフィットネスのエキスパー トと交流できるコミュニティサイトです。インストラクターは、 「ReebokONE」内に自分自身のWEBページを開設し、写真の アップロードやプロフィール、資格・専門についての情報の掲載・ 更新を自由におこなってカスタマイズすることができます。

2013年ヒット商品特集



2013 年もあとわずか! 今年もたくさんのご注文ありがとうございました。 今回は今年フィットネス市場で人気だった商品を、

フィットネス市場 Fitness Ichiba

ジャンルごとにスタッフが振り返ります。

フィットネスシューズで人気なのは、 AVIA・ミズノの2ブランド。

AVIA スプリング 、 人気品番の限定カラーが発売され、これがいつも以上に大反響でした! RYKAはダンスシューズを幅広く展開し

て、多くの支持を集めました。 他にダンスシューズでは、JADE・ CHEER (キッズ) が今後人気が上昇し そうな感じです。

フィットネスシューズとダンスシューズ、 まだまだ熱いです。大村



ゼブラ柄 ハイカットスニーカー (21~25cm) ¥6,195 ※1月入荷予定

WAVE DIVERSE LG2 (22~28cm)¥14,490



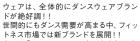
K1855W SLK(22~27cm) ¥12,600



デ<mark>カロゴスウェッ</mark>ト

サルエルカプリパンツ ¥9.345

サプリ



中でも「Cream Clothing」が大人気☆定番のエイミーセブンパンツはストレッチ素材の動きやすさ、デザインとも大好評いただきました。その他、キッズダンサー の為のウェア・靴なども展開!!今後もダ ンス系アイテムから目が離せません。

ウエア



ロングエイミーストレッチパンツ ¥13.440

昨年に比べ、2013年飛躍的に売上を伸

ばしたのが「アミノフライト」! 多くのリピーターも獲得しており、継続して飲める美味しさが人気の秘密でしょ

HALEOシリーズも人気がさらに拡大 し、サプリメント部門では当店人気

プロテインはゴールドジムシリーズが昨 年に比べ倍増しました(σ ° \forall °) σ YO!!

昨年に引き続き、ストレッチポールとフ レックスクッションが好調で、どちらもプレゼントとしてのご注文もたくさんい ただきました。

¥13,650

A6676W WUI(22.5~28cm)

あと今年目立った物は、ジムでお馴染み

めとラサロエンに ルベニのストレッチ用マット。 小物系では包帯バンツとチャコットのトレーニングサンダル「グーポ」が、雑誌 やテレビ効果もあり人気でした。 小澤



エアロビクスマット (150×54×2cm) ¥9.870



上 MARK OF COLORS ¥3,990~ 下 BLACK HUMOURS ¥4,200~



¥7,245

GOLD'S GYN

ホエイプロテイン+ペプチド&ビタミンB ¥12,600



HALEG

クレアボルブラック ¥9,450

フィットネス市場





event

NCA MATSURI2013 ~ひろがり~

2013年12月1日(日)2日(月) @TFTビル

1日目は、特定非営利活動法人日本 体調改善運動普及協会 (NCA) 会長で ある有吉与志恵さんの挨拶に始まり、 原点であるエアロビクスに立ち返るとい うことでコンディショニング的エアロビ スクの実践、名誉理事である安倍昭恵 さんを迎えてのパネルディスカッション、 地域別交流会など充実した内容となって いました。

講演は、講師と参加者とが常に会話 しているような笑いの絶えない明るい雰 囲気で行われました。また、地域別の 交流などもあり、自身の働き方などを話 し親交が深まっている様子が伺えました。 多くの参加者にとって、今後、いかに フィットネス業界に貢献していくかを考 える素晴らしい機会となりました。



多田久剛 著

スピッツェン・パフォーマンス代表

定価: 1,000円(+税)

禁煙指導する側が何も考えずに「やめろ」と繰り返し言い聞か せても、反発を生み、うまくいかないことが多い。ここでは、 喫煙者に禁煙に取り組むきっかけをつくり、段階に応じた具体 的な方法を紹介しています。経験をもとに、禁煙指導者も喫煙 者も無理なく取り組めるような工夫がつまっています。月刊 トレーニング・ジャーナルの連載を単行本化したものです。



進すぎず、近すぎないスタンスで

アスレティックトレーナ 役割として

やめろと言わない

禁煙の方法をアドバイスする

実行のタイミングを見つける

多田久剛 老

第2章 無関心期の対象への アプローチ

第3章 関心期の対象へのアプローチ

第4章 準備期・実行期の対象への

第5章 維持期の対象へのアプローチ

目次

- プロ野球の現場で禁煙指導に取り 組んだ経験を紹介
- 戦うべき相手は、摩煙者そのもの

- ・戦うへき相手は、映雑者でのもの ではないという理解 ・タイミングよく提供するためのわ かりやすい資料 ・映隆者が用意している「言い訳」 に対する説得材料 ・状況の中で、崇傑指導者が取り得 る選択肢を示す ・映煙者も、禁煙指導者にも無理が 生じない方法を探る

ベージ見本 (P24、25)

▼お問い合わせ・ご注文は直接下記まで ブックハウス・エイチディ

〒164-8604 東京都中野区弥生町1-30-17

電話 03-3372-6251 FAX 03-3372-6250

e-mail bhhd@mxd.mesh.ne.jp http://www.bookhousehd.com/



分かりやすい技術特集&大会リポートのみならず、 主要大会のデータが一目で分かるスイマガ記録室など 増々充実の内容です。

毎月お手元にお届けする定期購読のご案内

HPから http://www.sportsclick.ip/subscribe.html 電話で 図0120-413490 FAXで 図0120-594134 #基押 半年間6冊分 4,680円(税込)

※送料小社負担。特別定価号の差額はいただきません。半年定期購読は初回のみお申込いただけます。購読終了後の継続手続きでは、年間定期購読のみご利用いただけます。 (株)ベースボール・マガジン社

My Dream, Business

Photo:長塚健

林俊夫さんが、トレーナーの仕事を したいと思うようになったのは高校 現在2つのスタジオを経営する小 鍼灸を学ぶ

うになったのだ。 進み、同時にメガロス立川でアルバ をつくっていくことに興味をもつよ 我が多く、また「自分には野球のセ イトを始めた。そこでお客さまと接 ンスがない」と感じ、科学的に身体 生のころ。野球部に所属していて怪 トレーナーを志して、体育学科に

痛みをとるために

を結び、パーソナルトレーナーとし ウェルネススポーツと業務委託契約 もありました」 そうして、専門学校に通いながら、

的な知識を身に付けたいという思い た。大学よりも、身体について専門 るだろうと考え専門学校に入りまし 資格をとることで、その手段をもて いと思うようになりました。鍼灸の ながら、痛みをとるサポートをした 後、鍼灸の専門学校に通うことにした。 するうちに「痛みを緩和したい」と いう方が多いことを知り、大学卒業 「スポーツクラブでお客さまと接し

林俊夫さん

vol.034

guest

世界で日本のトレーナーが価 提供できる環境をつくる

値を

ツクラブや企業フィットネスでトレ シス青山を始め、いくつかのスポー 講師も務めるようになった。 て活動を始める。東急スポーツオア ナーを務めた。同時に、セミナー

大学在学中から「いつか起業した

い」と考えるようになっていた小林

2 大阪での会社勤務を経て

Profile

1983年東京都出身。中学・高校時代は野球部に所属。日本大学文理学部体育学科在学中よりメガロス立川でアルバイトを始める。卒業後、鍼灸の専門学校に通いながらパーソナルトレーナーとして活動。'08 と'09年にアメリカ、ビッツバーグへ渡りPHI Pilates創始者ルビィ氏のもと、PHI Pilatesマスターの資格を取得。その後、PHI Pilates Japan コーディネーター、TRIAXIS甲南山手ジムマネージャーを務める。'12年4月、パーソナルトレーニングスタジオJoyn Beauty & Conditioningを設立。'13年5月に猫背改善専門スタジオ「きゃっとばっく」を設立。

現在も、トレーニング指導も行っている小林さん。「成果が出ると嬉しいですね」

そうしてつくったのが、 Beauty & Conditioningでも」 リの物件を見つけた2012年4月 坂への出店を決めた。条件にピッタ なメディア戦略においても街のブラ DINKS』、『富裕層の中高年』と トとするクライアントのペルソナを、 ンド力がプラスになると考え、神楽 『独身の外資系OL』、『所得の高い ーニングスタジオである。ターゲッ Joyn Beauty & Conditioning 同スタジオをオープンした。 1日5名限定のパーソナルトレ 交通アクセスがよく、

将来的

でつくりました」

ブに通っていない97%の人たちをタ

「もともと、現在フィットネスクラ

ながら、スタジオ開業に向けて準備

その後、全国で講師の仕事を行い

回収できた。 講師などの収入も含めて約2ヶ月で いないが、集客は順調で、 以外のプロモーション費用はかけて 130万円のみでオープン。ウェブ 施設はシンプルにして自己資金 セミナー

97%にアプローチする 猫背改善の専門スタジオ

ローチする「猫背改善」をコンセプ と思っていた、97%の人たちにアプ ゃっとばっく」をオープンする。こ の場所に、猫背改善専門スタジオ一き オープンから約1年後の2013年 Joyn Beauty & Conditioning 6 同スタジオから徒歩1分ほど 小林さんが以前からやりたい

考えていました。多店舗展開して 経営の基盤を固めることにしました。 はハイブランドのスタジオをつくり は時間がかかります。そこで、まず えていることです。しかし、それに フィットネスをもっと普及させてい -ゲットにした施設をつくりたいと 私が以前から考 Joyn とが有効です。そこで、猫背改善専 もらうためには、「日本初」であるこ 考えました。メディアに取り上げて ないようにしておくことが必要だと ランド化させて大きな資本にも負け ことが予想できていましたから、 これから他業種の参入が増えていく 想っています。また、健康産業は You are OK」な人を増やしたいと は猫背の人が多いと感じていました Ų スタジオをつくりたいと思っていま たかったので、新しいコンセプトの 「今までとは違う層にアプローチし と、人口芝、というキーワード 猫背の改善を通して [I am Ok 海外の人を見ていて、

延べ約250のセッションを提供し だった。現在、同スタジオでは月間 はメディアで同スタジオを知った方 取り上げられ、初期の入会者の多く ュースを中心に、雑誌やテレビでも ションを積極的に行った。ウェブニ ており、 ために、メディアを使ったプロモー きゃっとばっくをブランド化する 順調に運営している。

ビジョンに向かって邁進 多店舗展開、海外進出

です」という。 ちんと行うことが今は一番たいへん ディア対応も行っている小林さん。 トレーナーとしてセッションを担当 自分自身のタイムマネジメントをき 2つのスタジオを経営しながら セミナー講師を務め、 さらにメ

経験を積むかが大切だと思っていま 「まだ1店舗目を立ち上げて1年半 ハードワークでもいかに 貯金残高が減っていく

トにしたスタジオである。

ね。新しいことにチャレンジするこ っともっと先にありますから、 自分たちが掲げるミッションは、 れがエネルギーにもつながります。 のを見るとドキドキしましたが、そ とが楽しいですし、これからやりた をつらいとはまったく感じないです 続けないといけません。でも、それ いこともたくさんあります」 走り

には、

従業員の気持ちや立場を知っ

ておくことが必要」と、考えたため

Japanの運営を行うと同時に、トラ

ここでは、

PHI Pilates

イアクシス甲南山手でジムマネージ

Japan代表の桑原匠司さんと働きた

チに入社する。「PHI Pilates

専門学校卒業後、

株式会社

かったことと、会社を経営するため

きたいというのが、

多業態での水平展開と、 ら楽しそうである。そして、 とばっくの多店舗展開、 このように話す小林さんは、 将来のビジ 海外進出 きゃつ 心か

年後には香港やシンガポールなどア 指します。具体的な方法としては っとばっくで多店舗展開のノウハウ という3つの柱を考えています。 材を活用して、③結婚・出産したス ①フィットネスクラブのクラブイン 確立させます。 直営店を数店舗つくり、 トも頭の中ではすでにイメージでき つくりたいですね。新たなコンセプ に出店したいと考えています。きゃ ジアに出店、 タッフがマンションの一室などで、 くなった整骨院や鍼灸院の施設と人 クラブとして、②運営が立ち行かな イズで展開し、 そして2~3年できゃっとばっくの は2014年中に法人化させます。 「現在は個人事業主ですので、まず 切り口を変えた業態を 10年後には東南アジア 国内100店舗を目 その後、フランチャ ブランドを

ジしながらも、将来を見据えてしっ にする日も遠くないかもしれない。 っとばっくを日本中、アジア中で目 かりとビジョンを描いている。きゃ 小林さんは新しいことにチャレン

product

猫背改善専門スタジオ 「きゃっとばっく」

お客さまが今よりもっと輝い て、自分のことを好きになれるよう、「姿勢」と「動き」 の分析に基づく「きゃっとば っく」オリジナル姿勢改善メ つく」 オリンプル 安切以書 メソッドを含む、3つのサポートを通して、根本から猫背を改善し、猫背になりにくい身体をつくる



Organization Data

猫背改善専門スタジオ「きゃっとばっく」

所在地 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂2-12エンドウビル1F (きゃっとばっく)

Tel 03-6228-1946

webサイト http://catback4h.com/

設立 2013年5月

組織 10人

収支構造【売上】トレーニング、セミナー講師 【経費】人件費、施設運営費 など など

パーソナルトレーナーの働き方!

第12回 産後の女性のマーケット

12月も後半となり、忘年会やクリスマス、 大掃除など忙しく過ごされている方も多いと 思いますが、皆さんは、どんな年だったでしょ うか。私は、次女がうまれ、義父と父の末期 癌が発覚するなど、ここ数年の中では最もプ <mark>ライベートに費やす時間が多い一年で</mark>した。

今回は「産後の女性」のマーケットについ て考えていきたいと思います。

2月後半に次女が生まれたわけですが、我 が家は地方に住んでいる「じじばば」達が病 気で東京に出てくることができず、「じじば ば」達に家事や子育てのサポートを期待する ことができないため、私はしばらく主夫業を やっていました。主夫業をやりながら産後の 妻をそばで見ていて、出産の心身の疲労、お 腹の痛みなどに耐えながら家事・子育てを続 けることがいかに大変かということを改めて 実感しました。

毎日家事を行い、夜中に頻繁に泣いてしま う赤ん坊をあやしながら、子どもを産んだこ とでゆがむ骨盤、崩れたホルモンバランスな どを回復させるには、(女性の) 体に関する基 礎知識、エクササイズの方法を知ることはも

ちろん、メンタル面を安定させるためのノウ ハウも知っておく必要があります。こういっ たことをしっている一般女性はまだまだ少な いですし、こういったことに精通した運動指 導者もまだまだ少ない気がします。

我々 NESTAでは、多くの女性が美しく健 康的なライフスタイルを確立するための「ダ イエット&ビューティースペシャリスト」と いう資格を昨年リリース、今年10月には更 年期前後の女性をサポートする「ウィメンズ 45+」という資格もリリースしました。これ らを学ぶことでより多くの女性たちの「心と 体」をサポートするための勉強ができると思 いますが、産後の女性に関しても、メンタル 面や女性の体のメカニズムを知るにはよい内 容となっております。

これらの資格では、女性の体に関する基礎 知識・メンタル面に関する最近のトピックス・ ニュートリションの基礎をはじめとした座学、 ARKE等ファンクショナルトレーニングツー ルの使用法、プログラムデザイン、プレゼン テーション…などを学び、女性全般に最適な 運動指導ができるパーソナルトレーナーを育

成します(東京では来年1月、名古屋では2月、 大阪では3月に開催します)。

この資格を取得することで、トレーナーと しての武器(引き出し)が増え、ビジネスに も有効な「資格」として役立つと思いますの で、ぜひこの資格にトライしてみてください。

ご興味のある方は、又は、NESTA JAPAN 東京事務局 TEL:03-5289-7565 tokyo@nesta-gfj.comまでお問い合わせくだ

次回は、生活習慣病予備軍のマーケットに ついてお話をしていく予定です。

Profile 齊藤邦秀·東山暦

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

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







ーナーのための読書入門

もいいですね。

い人にも、

読書をしながら過ごすの

終わったら退社することも、 たら、その場で読書し、

環境的

仕

寒い季節で布団の中でぬくぬくした

起床後に問答無用に(!)読書します。

・仕事が終わった直後…仕事が終わっ

その読書が

そうすれば相手からの遅刻

待ち時間に新刊本を

起床直後…枕元に本を置いておき、

vol.22 → 時間帯別・読書時間の確保の仕方





るので、 決めておくのがオススメです。 レに置いておくか、 ブックも用意できると、

ンを持っておくことや、オーディオ 読むことができる環境が変わってく 通勤時の電車内…混み具合によって、 出勤前のカフェ…仕事前に今日1日 本のサイズのバリエーショ 時間を有効 なん

私は新聞や

トイレタイム…本をあらかじめトイ トイレ用の本を ・お風呂の中…湯船につかりながら なら、 日以降に繋がるのでいいですね。 に寄り読書の時間を持つことも、 雑誌など読んだら捨てるものを読ん 事の振り返りもできる時間を作り明 でいます。 水に濡れてしまうので、 に許されるなら有効ですよ。 仕事後のカフェ…帰宅前にカフェ 時間の有効利用ができます。

読書のルールを決めて実践すること られるのではないでしょうか。 いない!」というような事態は避け で「気付いたら今月1冊も読書して そうなものから実際に試してみてく このように日常生活の中に簡単な でき

Profile 高橋順彦

株式会社nano代表取締役。 パーソナルトレーニングスタジ オナノ代表。毎月、自身のスタ ジオで運動指導者向けの「名 古屋トレーナー勉強会』を開 催。NEXTトレーナー・オブ・ ザ・イヤー最優秀賞受賞。



今回は読書を習慣化するために有効 時間帯別にオススメの読書時間の確 決めてしまうことのヒントとして、 経験していると思います。そこで、 る事ができないことは、多くの方が 「時間ができたら読書しよう」と思っ いつまで経っても読む時間をと 読書をするタイミングや時間を

保のタイミングについて、私自身や 皆さんの例をご紹介します。 周りの方々で習慣化に成功している ります。 チェックする時間にあてることもあ の連絡も、読書時間が増えるのでむ を書店にして、 ね。 あったら、本が読むことができます メールや携帯ゲームをやる時間が 0ろ嬉しいくらいです (笑) ちなみに私は待ち合わせの場所

それらの本が「積読」 確保できず、どんどん溜まっていき て自己嫌悪になっている方は少なか 読みたい本を買うが、読む時間を 状態なのを見

らずいらっしゃるのではないでしょ

とのコミュニケーションも大切に。 ・昼休み…昼休みになったらすぐに 読むことも可能です。 書のチャンスです!なんとなくの 読むか、昼ごはんを早めに済ませて 待ち時間…人を待っている時も読 ただ同僚の方

てことが習慣化できると、 いいです

フィットネスビズ兄 に訓け! 現場たたき上げ

Profile 遠藤一佳

個のサポーターズクラブ代表取締役FBL大学学長 大手、ベンチャー等で、トレーナー、企業フィットネス、 SV、副支配人、支配人、営業部長、営業本部長、役員を歴 任後、2007年6月に独立。2008年度は富士アスレティッ ク&ビジネス専門学校「パーソナルトレーナー学科」で講師 を務める。ブログ「勇気の力」、メルマガ「L & M大学」好評執筆中! URL: http://www.fitness-biz.net



() 今回のお悩み内容

以前「お盆に休みは皆、同じ」というブログ を書かれていましたが、現場スタッフの現 状からすると「休み」はコントロールできま せん。仕方ないことだと思うのですが・・・

現場たたき上げの 遠藤からのアドバイス

「仕方ない」と思った時点で絶望的だと思 社に行かなければならないわけです。 います。または、「皆、同じこと」に違和感 がないのだと思います。

もっとも、いつも言いますが、私は「皆、 同じ」を否定しているわけではありません。 それはそれで1つの生き方だと思います。

ただ、私は「同じような服を着て、同じよ

うな時間に出勤し、同じような仕事をして、 同じような時間に退社すること」に違和感を 覚えるし、「休みがコントロールできない自 分」が「嫌だ」と思うわけです。

い続けていました。

1つ「思い出話」をします。

私が関西在住中に、次男、三男が生まれて きてくれたのですが、この時、妻が出産予定 日の3ヶ月ほど前に緊急入院してしまったの です。定期検診に行って、そのまま入院です。与えています。 関西には親族もいないし、当時2歳の長男と

男を預けて、私は会社に向かいました。が、 3回目くらいになると、その家に行くとお父 誰かが決めたことに過ぎないですからね。 さんがいなくなるとわかるので、長男が泣く わけですよ…。

妻は病院のベッド。

長男は他人の家。

一家の主は会社へ向かう。

何故、こんな時に…。

情けなくて、悔しくて…。私は会社へ向か だから、「そんな自分から脱したい」と思う車の中で、涙が止まらなかったです。※本 邦初公開!

> 恥ずかしながら、社会人になって2回だけ 泣いたことがあるんですけど、この時が1回 目ですかね。もともとの「権力嫌い」に加え て、このような原体験も私の人生観に影響を

だから私は「いつか必ず、自分の休みくら 二人になった私は動揺しました。それでも会 いは自分で決められるようになった方がいい ですよ」というメッセージを送る中で、「お 同じくらいの子どもがいる近隣のお宅に長 盆の例」を使っているのです。そもそも「週 5日・1日8時間」なんていうことからして、

> それも含めて、自分で決められるように なってください!

フィットネスの時流を考える

第10回 ~2014年度に思考を巡らす~

NEXT今回の特集は「2013年注目のキー ワード に関するものでした。

過去に遡って施策を変える事は出来ないの ですが、歴史やトレンドは数年単位で繰り返 されると言われていますし、その事実(キー ワード)と世相や社会状況を含めて年度総括 しておくことはこの先のアイディアや創造性 に寄与する情報と考えると捉え方が変わりま

13年を総括した上で14年度を思考してみ ましょう。

師走になり本屋でも経済を中心に2014年 予測の特集がたくさん出ています。

日経平均株価やGDP成長率などの予測は 数値が出るので結果がわかりますので検証が し易いですね。過去に数年遡って予測と結果 の関係を見ると、複数のエコノミストが予測 する数値の平均値に近くなる傾向が強いらし

トレンドやヒット予測の情報もたく さん出ていますが個人的な感覚では一致度は およそ3割程度という印象です。

つまり、情報誌の予測なども日々の情報収 集の一つとして扱い、市場や消費者の心理や 価値観の変化がどのように起こっていくか自 場面が溢れるのも間違いないでしょう。 身で考える事が重要だと思います。

それが仮説となり一致してもしなくても自 己消化できて修正対応も出来ますし、未来に むけて感度を上げることにも繋がります。

その前提(情報の一つ)で筆者の個人的な 14年度キーワードは「ポジティブチェンジ」 です。

期待先行感が強いアベノミクス効果は成果 が問われる年になり否定的な意見も増えてい くでしょう。また4月の消費増税時やTPP の詳細表明時もまずは弱者のニュースが取り トげられていくと考えられます。

つまり国の構造改革や規制改革プログラム の実行年度となり「膿を出す」「血を流す」と いうプロセスに移行していく年になると思い

しかし、スポーツの分野では「ソチ五輪」

上野和彦Kazuhiko Ueno

(株) ティップネス 都心店営業部長 1994年(株) レヴァン入社。2001年合 併よりティップネス入社。店舗、人事、マ ーケティング、開発等を経験し現在に至 る。ティップネス丸の内スタイル、TIP X TOKYO等都心店事業を担当。



「サッカーワールドカップ」など世界的イベン トがありアスリートの直向きに努力する姿や パフォーマンスは感動や感心を集める情報や

経済でもスポーツでも 努力や苦労をした 後の姿、何かを乗り越えた後の素晴らしさな ど「不安やネガティブなワードをどれだけポ ジティブにハッピーに伝えるかか」が社会や 人々の幸せや充実につながるのではないかと 考えています。

従って、「フィットネスが目的とならずに、 生活の価値を創るプロセスとして貢献でき る」そんなアウトプットを意識していきたい と考えています。

「目的から手段へ|「習慣から文化へ」この ような潮流を意識しつつ2014年を迎えたい と思っています。

それでは今年もお世話になりました。 皆様、良い年をお迎え下さい。

fe is Beautifu

第4回 DNA カウンセリング②



Profile 日野原大輔

株式会社image of life代表取締役 加圧スタジオLib代表 パーソナルトレーナープロデューサー トレーナー・オブ・ザ・イヤー 2012年最優秀賞 フィットネス業界専門コンサルタントとして活動中 info@hinohara-daisuke.ip

こんにちはパーソナルトレーナープロデュー サーの日野原大輔です。

今回は前回に引き続き DNA カウンセリング について書こうと思います。

このDNAカウンセリングは前回も書きまし たが、パーソナルトレーナーにとって【環境】 を変えていくためのツールになります。

前回は筋収縮関連遺伝子、血管収縮遺伝子に ついて書きました。

今回はカロリー消費関連遺伝子、脂質代謝関 連遺伝子、糖質代謝関連遺伝子について書こう と思います。今回の遺伝子はそれぞれ3タイプ に分別をしています。それぞれタイプによって 消費されるカロリーの差が出てきます。

カロリー消費関連遺伝子というのは人体に約 40g存在している褐色脂肪細胞が熱を発生でき るかを測っています。正常型は±0kcal 混合型 は-45kcal 変異型は-100kcal になります。 この関連遺伝子に変異をもつ日本人は約25%

になります。

脂質代謝関連遺伝子というのは脳からの脂肪 燃焼を進めるアドレナリンの指令をキャッチす る受容体を作る物質です。正常型は±0kcal 混 合型は-170kcal 変異型-210kcal になります。 この関連遺伝子変異型の方は有酸素運動による 効果はあまり期待できません。

糖質関連遺伝子も脂肪燃焼を進めるアドレナ リンの指令をキャッチする受容体を作る物質で す。正常型は±0kcal 混合型は+40kcal 変異型 +300kcalになります。この遺伝子の変異を持 つ方はとても太りにくい人になります。その反 対に筋合成が低く筋肉がつきにくい人になりま す。(このプラスマイナスの数字は論文により諸 説ありますが、それぞれに大きな差はありませ

皆様のクライアントにも有酸素運動をしても 脂肪が落ちにくい方や、しっかり筋トレをして いるのに筋肉が発達しづらいクライアントはい

ませんか? その方は遺伝子が関係しているかも しれません。

今年度二月より、遺伝子検査の代行が可能と なり、DNAカウンセリングができるようにな る「セルフコードトレーナー養成クラス」を関 東と名古屋にて開講いたします。ご興味がある 方はメールで私にご連絡をいただくか、一般社 団法人日本セルフコードコンディショニング機 構にご連絡ください。

また自分の遺伝子が知りたいという方も大歓 迎です。

Life is beautiful

このコラムを読んでいただいた方の人生が 少しでも美しくなっていただけたら嬉しく思

トレーナー業界の

摩訶不思議

常識



Profile 木内周史

S.Dream有限会社代表、NESTA JAPAN 理事、太田情報専門学校講師。「Drive your HEART&BODY」をテーマにパーソ ナルトレーナー、チームコーチ、クラブスーパーバイザー、メーカーコンサルタント活動中。雑誌、DVD、TVCM出演多数。

VOL. 4

~業界都市伝説その14:「みんな大好きドローイング!」の巻~

皆様、こんにちは。スポルテックが終わ ると1年の終わりを感じます。今年は、30 日まで仕事、31日はゴルフ。新年は3日か ら仲間内での「新春スクワット1,500回!」、 4日から本格的な仕事です。正月は2日しか 休みがないので、ホッとしています。休み が多い年は調子が狂い、元に戻すのに時間 がかかります。いつものリズムを守るのが 健康の秘訣ですよね!

今回のテーマは、「ドローイン(ドローイ ング)」(腹横筋の分離収縮運動)です。ク イーンズランド大学のポール・ホッジス教授 らが発表したドローイン (マニューバー) は、 世界中でトレーニングの基本のような扱い をされる向きがありました。ここ日本でも 体幹トレーニングの流行とともにもてはや され、姿勢矯正やダイエットにまで効果が あるという専門家まで現れました。しかし、 元々ホッジス教授は、理学療法と神経科学 の博士で、失禁や呼吸障害を持つ人々、様々 な外傷によって脊椎のコントロールの困難 な人々を対象にした本格的なリハビリテー

ションのスペシャリストです。我々、フィット ネスやスポーツの現場で働くトレーナーにとっ て、どれだけそのような方々に遭遇する機会が あるでしょうか。勿論!なくはありません。尿 失禁で悩まれている方、ハードコンタクトスポ -ツによる重度の外傷後のポストリハビリテ-ションの方…。しかし、日常生活は十分に送れ、 運動を楽しむことができる方々がほとんどでは ないでしょうか?一般的にそのような方々にド ローインが必要かと言ったら、"No!"です。

フィードフォワード機能(あらゆる身体活動 の前に腹横筋が事前収縮すること)が十分に機 能している一般健常者ではドローインは必要で ないばかりか、腹横筋のみのアイソレーション (分離) の再教育は時に安全性の低下にもつな がりかねません。腹斜筋群の収縮を伴わない中 部体幹の安定性は、十分なものとは言えないか らです。

この理論は、「ブレーシング」といいカナダ のウォータールー大学教授で臨床医でもあるス チュアートマクギルが提唱しています。このテ クニックは、脊柱を取り囲む腹直筋、腹斜筋群、 腹横筋、多裂筋、広背筋、腰方形筋と脊柱伸展 筋群を共同で活性化させ、安定させることを目 的としています。ブレーシング中はお腹を凹ま せたり膨らませたりせずに、腹腔を内側から押 し広げるようにします。誰かに腹部を殴られそ うになったときの身体の使い方をイメージして もらえればいいと思います。

ドローインと言うメソッドがブレーシングに 劣るものではなく、元から対象が違うというこ とです。現在のドローイン信仰は、このした背 暑を知らないドクターやトレーナーがつくり出 した幻想なのです。

スポーツパフォーマンスにおいてドローイン のような身体操作をしたり、意識を持ったりす ることは、感覚的に不自然で不慣れ感じがする ことでしょう。それに対して、ブレーシングは ものを持ち上げるなどの日常動作からあらゆる スポーツ動作における局面で体験する馴染みの ある基本動作です。

明日からは、ブレーシングが基本!

コ"ールデ"ンエイジ* あんな子 ・ こんな子







Profile 上田泰子



Waspe-17awf&Z

※5~9歳くらいのプレゴールデンエイジ・9~12歳くらいのゴールデンエイジを含む

YASUKO UEDA
日本体育大学女子短期大学卒業。1988 年ジャパンカップ女子シングル優勝。日本体育大学体操競技部コーチ、日本大学 非常勤講師などを経て、現在OKJ代表。 フィッシュオイル栄養普及大使(仮)。 AVIA マスターエリート http://homepage3.nifty.com/okj/

芽育 ❤️ワード③ ぼーっとみるのがいいね!~見る?観る?診る?看る?視る?

小中学生が集うジュニアクラス。ジュニア版 HIIT (高強度インターバルトレーニング)を 元気よく展開!指導は、私とEIKO先生。色ん な元気チャンピオンが勢ぞろい。

★掛け声一番の元気君!

自由縄跳びタイム!

- ★柔軟体操が得意な柔ちゃん!
- ★物静かで、洞察力に優れた静ちゃん… 次々と展開していくHIITの中で、1分間の

「次は、ダッシュで縄跳び用意!好きな跳び方 用意ドン!|

- ★見て見て光線をまき散らす子
- ★1分出来るかな?という感じの子
- ★突っかかり悔しくて、唇をかみ再開する子
- ★おとなし一く、端っこの方で黙々と新技を披露しているのは、静ちゃん! 20名いたら全員違

う取組、表情。何と愛おしいのでしょう!レッス ンまとめの時に私から子どもたちに、

「今日の、静ちゃんの縄跳びの技が凄かったよ! グー・チョキ・パーで飛んでいて先生びっくりしちゃった。静ちゃんもう一度見せてくれるかな?

あどけない顔で頷いて、披露するとみんな羨望の眼差し!指導終了後、EIKO先生から「体育館の端で飛んでいた、静ちゃんのグー・チョキ・パー跳びがどうしてわかったのですか?もしかして、ぱーっとみるのテクニックでしょうか?」

正解!グループ指導の全体観察は、クラス全体を波の様にぱーっとみるのです。すると、子どもたちの心と体が発するメッセージが伝わり、かなり的確な指導にまとめていけます。

ぼーっとみる時、こちらは自然で柔らかな笑

顔で。思い込みを外してみることが出来るので、子どもの新しい魅力を発見できます。ちなみに「みる」には、一般的な見るとともに 観る⇒ 見物・診る⇒診察・看る⇒世話・視る⇒調査などがあります。子どもの指導には、これらの「みる」力がブレンドされ目指す方向に導いていけるのかもしれませんね。皆さん一緒にみる力を膨らませてまいりましょう!





Profile 梅村隆

有限会社フィットネスプログラムス メッツ 代表。『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。



IT系職業訓練講師を経て、有限会社フィットネスプログラムスメッツ ブログFiTサポート担当



第58回 2013年と2014年

2013年も残すところ僅かとなりました。今年も1年を振り返りつつ来る2014年に想いを馳せて行きたいと思います。

スマホ普及率アップによる一層高まる SNS 利用者数

日経BPコンサルティングのまとめた調査で、日本国内でのスマートフォン普及率は28.2%と発表されました。これは日本の人口に対する割合であり、おおよそ3~4人に1人がスマートフォンを利用している計算になります。超高齢化社会と言われる日本において幅広い年齢層でスマートフォンが利用されていると

また、2013年6月末時点で、日本におけるFacebookの月間利用者数は2100万人とFacebookが発表しました(8月14日)。うち86%に当たる1800万人程がモバイルから利

用しているそうです。

インターネット接続が簡単にできるスマートフォンの普及率が上がるにつれ、ますますブログやFacebook、TwitterといったSNSの利用・閲覧が増えてきました。

「きっちり使い分け」を 目指す2014年

ブログやFacebookといったSNSの利用 者は日々増加していますが、果たしてそれぞ れの性質に合わせて使い分けをしている人は どのくらいいるのでしょうか?

トレーニングも正しく行わなければ得られる効果は少なくなります。同様にSNSもその性質に合わせて正しく利用することでより高い効果を目指していきましょう。

そのために、2013年のうちにそれぞれの 性質を改めて再認識し、みなさんの活動にど う活用していくかを見つめ直してみてはいかが でしょうか?

その手助けに「ブログ活用術(http://katuyou.blogfit.jp/)」をご活用いただけたら大変うれしく思います。

2013年も多くの方にご愛読いただき、誠にありがとうございました。

このブログ活用術が多くの方の活動をお手 伝い出来ますことを、切に願います。



詳細は、ブログをご覧下さい ⇒NEXT連動ブログ http://katuyou.blogfit.jp

() () () 東急スポーツオアシス Real



information

横須賀・戸塚インストラクターオーディション開催

2014年2月12(水)[会場]戸塚店 ①10:30~12:00 ②13:00~14:30

『エアロビクス』『STEP』『アクアビクス』『タヒチアン』『フラダンス』『ピラティス』『モナリザ』指導可能な方 横須賀·戸塚店

応募締切 1月24日(金) エントリーシート必着

【1次審查】書類選考【2次審查】実技指導発表

※1次審査の結果は1月下旬~2月上旬頃までにご連絡いたします ※2次審査の結果は3月上旬頃までにご連絡いたします

WEBより指定のエントリーシートを出力し、 写真を添付の上、郵送にてお申込みください。

写真は必ずバストアップのものをご用意ください(サイズ・服装に指定はありません) お送りいただいた写真、エントリーシートは返送致しかねますので予めご了承ください オーディション料金 おひとり¥1,500 (2次審査対象者のみ)





エントリーシート送付・お問合せ

(株) 東急スポーツオアシス 首都圏グループエクササイズ企画係 TEL.03-3492-2147 受付時間: 10:00~17:00 (土日・祝日除く) 〒141-0031 東京都品川区西五反田4-32-1 東京日産西五反田ビル2号館4階

首都圏

Oasis 3days Event&Session 開催!!

申込方法・料金などの詳細は次号発表!

■■ 2014年3月15日(土) ■ 東急スポーツオアシス武蔵小杉店

10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
スタジオ 1	レッスン 10:30~11:30 Group Power TOMO 他	レッス 12:00〜1 Group Gr YURI	13:00 oove	レッスン 13:30~14:30 Group kick TOMO& YURI 他	15:0 AEF 馬場	ッスン 0~16:00 R☆STER 恵里奈& JNKO	レッスン 16:30~17:30 BILA BAILA 馬場恵里奈& 鈴木悠&JUNKO	18:00 - オリジナル 鈴木	スン ~19:00 エアロ(仮) な悠& 田京	
スタジオ 2	レッスン 10:45~11:45 ZUMBA 大浦透& mino	12: 1 F 藤	/ツスン 5〜13:15 ITMOS 野慎士& :濱聡美	レッスン 13:45~14:45 ダンスエアロ 藤野慎士		レッスン 15:15~16:15 ラテンエクスプレス コンサルザ 金子智恵	レッス 16:45~ RED ZONE~ スペシャルバ 松永尚子&	(ン 18:00 骨盤スリム ージョン~		

■■■ 2014年3月16日(日w) ■金場 東急スポーツオアシス本社

	-									
10:0	00 11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
本社	10:00~11:30 ファンクショナル キネティックトレーニング①(仮) 岩間徹	フ	2:00〜13:30 アンクショナル クトレーニング②(仮) 岩間徹		14:30〜16:0 マイブランド構築法〜 「ビジネスセンス 奈蔵和香	·「指導」と (」~	16:30~18:00 ブレゼンテーションスキ の磨き方 奈蔵和香	:JU	18:30〜20:0 三大体液と股関節 密接な関係 松永尚子	

■ 2014年3月17日(月) ■ 東急スポーツオアシスラフィール恵比寿店

10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
スタジオ 1	エアロビ	10:30~13:30 クス短時間集中型セッシ 本間友暁	/ヨン(仮)		14:30〜16:00 ヨガ 〜ヨガ指導に役立つヨガの 橋本光		16:30〜18:00 ビラティス 〜 バンドを使った ペアでタワーエクササィ ヒューゴ・コダー	(ズ~		
スタジオ 2		i	12:00~14:00 体脂肪燃焼メソッド ハたトーレーニングルーティ- 遠山 健太	-ン)	14:30〜1 動的アライメン (下半身のアライ、 とビフォー・ア 黒井]	小チェック メントチェック 'フター)	動的 (上半身	17:00 ~19:00 Iアライメントチェック Pのアライメントチェッ ビフォー・アフター) 黒井 正子	Þ	

お申込OK!

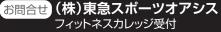
WEBから

オアシス

http://www.sportsoasis.co.jp











今月は養成特集です! 2014年、キャリアアップを考えている方は必見! 資格に関するアンケートやインタビューなど盛りだくさんです。 もちろん、求人情報も充実の内容。 Fitness Jobで詳細をご覧いただけます。 最新情報も随時更新中!

> P57~ / 求人 養成

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。

面接のマナー・履歴書の書き方etcのコンテンツも充実!

HPでご覧になる方は··· フィットネスジョブ www.fitnessjob.jp ヘアクセス、または

検索

メールマガジンで求人情報、養成コース等の

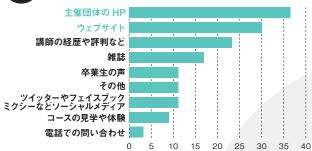
最新情報を配信中です



受講経験者81人に聞きました!

フィットネス業界の養成コースを受けたことがある、または検討したことがある 方々100名に、養成コースの選び方に関するアンケートを実施! 失敗しない養成コースの選び方が分かります。 実施期間:2013年11月27日から10日間 アンケート方法:ネットアンケート

養成コースに申し込むまでにした 情報収集の経路や内容は?(複数回答可)



参加した養成コースの費用はいくらでしたか?

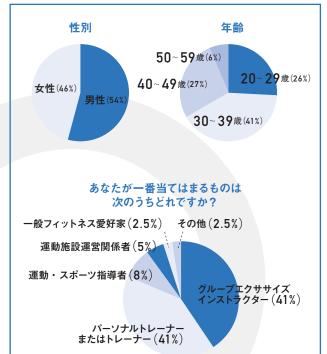
15万以下(8%) 20万以下(11%)

10万以下(13%)

20万以上(38%)

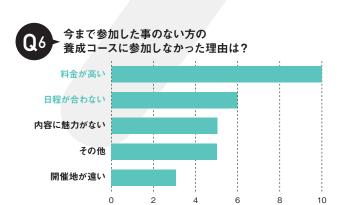
5万以下(30%)

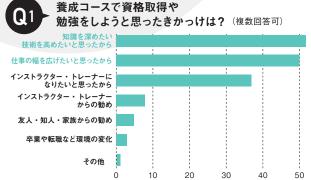


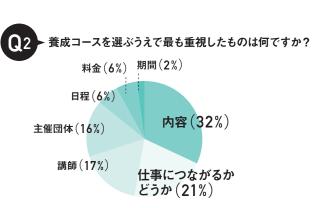




1ヶ月~3ヶ月(16%)







養成コースを受けて残念だったこと ・悪かったことは?

●もっと時間が欲しかった…

- 時間に対して講習の内容が非常に濃いので、他の参加者とコミュニ ケーションを図る時間があまりないです。 地方から参加する場合は、 それも1つの楽しみで行くので その余裕もあればと思いました。 た だ、講習後にFacebookの講習会参加者コミュニティーへの招待とい うフォローもあるので、非常にありがたいです
- 参加人数が多すぎて、特に実技や実習などでは体験程度にしか勉強
- ●充実していることもあってか日程がもっと長くてもいいと感じた ●当然かとは思うけれど、本当に大変だった

●投資対効果が…

- ●クラスによっては金額に見合わないと思う事もありました
- 中途半端にできてしまうと、できていない人ばかりフォローが行っ ●仕事には、直接結びつかなかった
- ●団体による偏った知識
- ●価格が高い
- 毎回、年会費、更新料が高い、単位を取得する時間が取れずに失効

●日程調整が大変…

- さらに、次のコースに進みたいが、開催の日程が会わず、参加が難 しい。 また、すぐに養成の応募人数が達していまい、キャンセル待
- ●日にちの調整が大変

■環境が変わってしまった…

- 本社の方針が変わり、本来やりたかったクラスが担当できなくなっ
- 。 まだ受け入れてくれるクラブが少なくなかなか生かせないこと

●内容に若干ギモンが…

- 資格更新のためのイベント的なお祭りになってしまっている感じが
- ●一般からも募集しているにも関わらず、内容があまりにも「付け焼 き刃」だと感じるコース(例えば機能解剖のコマが一日だけ、バイ オメカニクスはなし、など)もありました。専門学校では最低でも 二年はかけてこれらの基本を学ぶのに…。
- まだまだ養成コース自体が未熟でスポ根のような講師の方もいらっ しゃって、挫折者が出たりもしましたが『根性』や『覚悟』など、 その時代の独特なスピリッツを教えてもらえたかもしれません(笑)

養成コースを受けて良かったこと・ 印象に残っていることは?

●知識や技術が向上する!

- ●基礎をしっかり丁寧に学べたこと
- ●より実例や現場を意識した内容 ●体系的な知識や技術が身についた
- ●自分の不得手な部分を徹底的に指導して いただけたこと
- ●知識の構築が出来た

●視野が広がる!

- ●基本をもう一度振り返ることから始めた ことでその後のプラスアルファで学ぶ技 術が学びやすかった
- ズのシュミレーションが出来たので わか ハン・ユスト ・コール 日本によった りやすい表現を考えたりと勉強になった
- それまでの疑問をいだいていた問題を解 決できた、新たに勉強する道筋が開けた
- •自分の身体、トレーニングに対する考え 方が変わりました
- ●インストラクションの幅が広がった 自分 で決めた限界は、本当の限界ではないと いうこと

●志の高い仲間との出会い!

- 多くの志高い仲間に出会えた事です。自 然とモチベーションを高めあえる仲間が 今近くにいる事は、財産です
- ・インストラクターさんとの繋がりが増え
- ・ユー 異業種の方々との情報交換 そこから、現 在も繋がっている方も出来た
- ◆人脈を全国に作る事が出来ました
- ●他団体との交流も面白い

●講師との出会い! 講師からの学び!

- ●講師の熱意、指導力、コースに対する段 取りなど誠意を持って接してくれること
- 講師の方が、熱心に相談に乗ってくれた こと。分かりやすく丁寧に教えてくれた 7.8

- ●沢山の講師陣がおり、フィードバックを いろんな方から (いろんな角度から) 貰
- ・ 尊敬する指導者の方の知識や技術、フィ ロソフィーに触れることが出来たことが 一番の収穫でした
- ●新しい情報やメソッドの指導者から直接 学ぶことができたこと
- トレーニーの方々の指導が分かりやすく、 実践に基づいていること
- 有名な先生に直接話を聞けて、指導して
- ●講師の方の経験則を学べた 講師の方の トレーナーとしての有り方や業界の現 状を学べた

●仕事の幅が広がる!

- ●仕事の第一歩となった
- 天職とも思える仕事に出会えた
- インストラクターとして働くきっかけと 容は濃く働くうえでのノウハウが凝縮さ れていて活用しています
- 女性の指導も可能であるイメージがつき クライアント層の幅が広がった
- ●指導陣として養成に携わっています
- 今まで経験をしたことのなかった世界を 経験出来ています
- ●独立できる自信がついた

●お客さまに喜んでもらえる!

- お客様に以前よりも効果を体感してもら えるようになった
- 知識が増えた事でお客様に提案できる引 き出しが多くなった。養成に行っていな いスタッフに比べてお客様からの信頼感 が強いことが実感出来ました
- 人につたえるときの説得力がでた
- られること

●資格を取る事がトレーナーになる十分条件ではなく、あくまで最低条件であると思います。パーソナルトレーナーとして独立をするにも、勤務するにしても 「自身のあり方」が大きく未来に影響を及ぼすと思います。なぜ、トレーナ になりたいのか、どのようなトレーナーになりたいのか、トレーナーになる事 で何を成し遂げたいのかなど、事前に探究をしておく必要があると思います。 大好きな事で収入を得られるトレーナー業務は良い面だけではないと思います。 大変な面も含めチャレンジする楽しみを見出せるかどうかを確認する必要があ ると思います。」 鍵谷健さん

- ●普段から筋トレ・柔軟! 大声を出せるようにしておく事! 常にマイクに頼り がちですがマイクの調子が悪くて使えない時もあります!あとはビデオカメラ 必須です! 録画をしてみると自分はちゃんと動いてるつもりでも 思ったより も姿勢が悪いとか早取り…いろんな発見があります! 養成コース中も自分の リードを撮影したりしましたが、ちゃんとキューイング出してるつもりでも、 観てみると これじゃメンバーさんに伝わらないよね?って出し方だったりし て…自分をよぉく見れます(笑) 森田幸恵さん
- ▶卒業オーディションなどリクルーティングに強い養成コースを選ぶのは必須です。また大手クラブ主催のだと優秀な成績であればそのまま採用される事があ るので、すぐに仕事につながります。卒業生の動向をよく観察し、卒業生が活 躍しているコースを選ぶと良いでしょう。 伊藤謙治さん
- ■私はこの資格を取れば、絶対に成功する!もしくは変われると思い、受講を決 めました。ただ資格を取るだけは誰でも出来ると思います。今後の夢や仕事に 繋がる養成にしてください。汗水垂らし稼いだお金を奮発して受講するわけで すから、必ず何かを得て帰る気持ちで行きましょう。 **杉直樹**さん
- ●自分が通おうと思っているコースは努力次第で必ず今の自分の仕事に生かせる 青山燿士さん

養成コースを受けた先輩からの アドバイス

- ●気持ち的にもスキル的にも必ずレベルアップが出来ます!! 鳥居美紗恵さん
- ●色んな資格がありますが、たくさんとればお金が増えるわけではないので、資 格をとることで仕事に繋がるように考えてとる。仕事で使わないまま期限が来 てしまう方も多いので。 田中義隆さん
- ●養成コースで出会えた講師の先生方や同期の友人たちは今でも大きな財産です。 知識を学ぶ意外にもたくさんの学びや気づきがあります。楽しくチャレンジし て頂きたいです。 播磨久美子さん
- ●養成コースや資格は「本当に今の自分に必要なものか?」をしっかり考え抜い たうえで受講することをおすすめします。流行りやただ何となく資格が欲しい だけとかで受講しても実際の現場で役に立たないことがほとんどだと思うので。 あと実際に自分が受けたい資格や養成コースの受講者から事前にいろいろお話 を聞いておくのも良いと思います。 **峯崖毅**さん
- ●自分を向上させるのには刺激や知識が大事だと思うので、興味があるものには 積極的に参加すると良いと思います。 蓬田研さん
- ●重要なのは「資格」を持つことではなく、ワークショップで学んだ事をそこだけとどめずに学び続けクライアントに提案していくことだと思います。当然で すが、資格を取って終わりではないですし、健康産業に身を置くのであれば、 ひとつの協会や団体に縛られることもないとも感じますし、勉強は一生続きま す。これから資格を取られる方々には是非その資格に「依存」しないように望 みます。 齊藤音化さん

クライアントが自分で決意し、 行動しないと人は変わらない

イアントに自らやる気を出させるテ 労した時期を経て確立された、クラ 中野さん自身がトレーナーとして苦 テクニックをお伝えしています」 でその人はやる気になるのかという どうコミュニケーションをとること 客のニーズを聞き出すテクニックを、 、ドバンスでは顧客の性格により、 モチベーションテクニックとは

Ŋ

クニックだという。 「完璧な運動処方を提供しているの クライアントの成果が上がらな

はぜひ受けて頂きたいです。 導の成果が出ないと悩んでいる方に

きっと

い必須講習会である。

実なトレーナーにこそ受講して欲

判の講習会がある。予約の取れない に分かれており、ベーシックでは顧 ネスモチベーター認定講習会である。 ョンアカデミーが運営するフィット する中野ジェームズ修一さんが考案 に繋がった』『新規客が取れた』と評 「講習会はベーシックとアドバンス レーナーとしてメディアでも活躍 2011年より(社)モチベーシ を学び、指導現場で応用できるよう らないということ。そこから心理学 た。 継続できるクライアントが増えまし 自らの意志で行動し、成果があがり、 テクニックです。実践してみると、 に体系化させたのがモチベーション イアントが行動をしないと人は変わ ありました。その時に気が付いたの

が収入に繋がると信じていたと語る させることだったと語る。どういう ント自身の力でやる気を出し、行動 中野さん。それは大きな間違いであ 方に講習会を受けて欲しいか伺った。 新規顧客獲得のクロージングや指 昔は勉強し、技術を磨くことだけ 本当の成功パターンはクライア て一生食べていきたい、そう願う誠 強さが溢れている。トレーナーとし の言葉には、言い知れぬ説得力と力 自身の体験を踏まえ語る中野さん

らこそ、成果が出たのです」 いくら完璧な処方をしてもクラ 自らやる気を起こしてくれたか 継続しないという苦しい時期が ると、

方するのも職人ですが、相手に最適 ニケーションが苦手な方には、 けて頂きたいです」 モチベーションテクニックを身に付 る方ほど、それをより活かすために のコミュニケーションをとるのも職 ぜひお勧めしたいですね。運動を処 なったモチベーションテクニックを もと苦手であった私ができるように てどう答えるのかを論理的に理解す を引き出すことができ、それに対し け入れられないこともありました。 人です。自分の運動処方に自信があ しかし、どう話をすれば相手の要求 私にも出来たのです。コミュ もと

ョンの講習会に行っても、どうも受 も人一倍コミュニケーションが苦手 ヒントが見つかるでしょう。 ある人間なんです。コミュニケーシ 人間よりも筋肉や関節に興味が

身に付け

レ Ĭ ナー て

として生きて 61

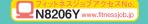
いきたい人に



中野ジェームズ修一さん

Shuichi James Nakano
フィジカルトレーナー、フィットネスモチベーター ®。「やる気が起きて継続ができる」モチベーションテクニックは、福原愛選手やクルム伊達公子選手などトップアスリートをはじめ、プロアマ問わず絶大な信頼を得ている。米国スポ 日本健康心理学会認定健 - ツ医学会認定ヘルスフィットネススペシャリスト、日本健康心理学会 康心理士、アディダス契約アドバイザリーのほか、講演活動も全国多数。

トップトレーナーになるために必要な心理メソッドを身に付ける フィットネスモチベーター認定コース



■ベーシック&アドバンス講習会

開催日

東京: 2月1日(土) 9:00~20:00 2月2月(日) 9:30~16:30

4月:島根 5月:大阪 7月:東京 9月:仙台 10月:大阪 12月:広島

73,500円(税込)(教材費・入会金・会費を含む)

■第3回モチベーションアカデミーシンポジウム

開催日

2014年3月30日(日) 10:00~17:00

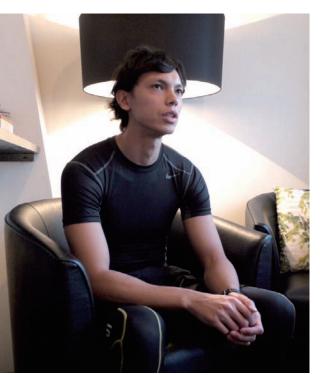
東京(詳細HPをご覧ください) 所



一般社団法人モチベーションアカデミー

HP: http://motivation-academy.com/ TEL: 03-6447-1615 Facebook: https://www.facebook.com/motivation.academy

応援します! スキルアップ



ジュニアさん

TRX STC、TRX RTC、VIPR、PHI PILATES、加圧トレーニングを使ったハイブリッド式トレーニングを実施。芝浦クリニックでは加圧を使ったリハビリ指導も行う。現役ファッションモデルとしても活動中であり、モデル体型を ーニング指導は定評がある。Sakura in full bloomを中心に活動。

TRXのコースを受講し、 トレーニングに対する考え方が変わった

ウエイトトレーニングばかりだっ

痛になりました(笑)。僕はずっと ですがTRXの講習はとても筋肉 自分の身体能力にも自信があるの ーニングコースの資格を取得した。

一普段からトレーニングもしていて

TRXサスペンショントレーニングコ 拡げている。そんな彼は1年前に

活躍の幅を

今年5月にTRXリップトレ

する傍ら、5年前からパーソナル

ジュニアさんはモデルとして活躍

たので、

TRXの講習を受け、ト

レーニングに対しての考え方がす

学んだことにより、 TRXを活用し、お客さまから いう気持ちになりました」 発見があり、もっと勉強したいと えるようになりました。TRXを 機能的に使える身体が大切だと考 ごく変わりましたね。身体を大き ジュニアさんは、 小さくするだけでなく、 実際に指導で 色々な新しい

みると、どれだけ自分が動けな お客さまが実際にTRXをやって

> ックスしてハイブリッドトレーニ ラティスのポジションでTRXを のかに気づきます。 するなど、他のエクササイズとミ 自分の変化や成長に気付きますよ ようになったり、 んで頂いています」 ングを提供でき、お客さまにも喜 TRXはそこに気が付けるの 加圧との組み合わせや、 客さまも楽しいみたいです。 回数が増えると ピ

ジュニアさんはTRX以外にも

の有資格者やウエイトト 取っても活かせないと思います。 的にどういうトレーナーになりた のポイントを伺った。 TRXは、パーソナルトレーナー を見ること。そして、 という。そんな彼に養成講座選び 全て自分の指導に活かされている いのかを明確にしないと、資格を いくつかの資格を取得してきたが、 「実際にその資格を活かしている人 自分が最終

> っと新しい考え方が発見できると 指導者にもお勧めです」 ・中心で指導している人には、 そして、

行ってあげられるようなトレー として当たり前。その先に新たな目 功させるのはパーソナルトレーナー 空間にしたいです。 女性にも気軽に来てもらえるような える身体』を作る場所を提供したい るような、倉庫を使ってTRXや口 興味が深まったと語るジュニアさ アンクショナルトレーニングへの ムを作りたいですね。アメリカにあ ングが沢山できるのでピラティス 夢はひとつ、一切マシンのないジ プ、ケトルベルなどがある、『使 TRXを学んだことにより、 最後に今後の夢を伺った。 強さの中にも美しさがあり、 何か楽しい方向に持って 面白いトレーニ ダイエットを成 ピラティスと

機能的に使える身体』 レーニングを学ぶ人気講座 を目指す

になっていきたいです」

画期的なファンクショナルトレーニングを使いこなしたい方必見!

TRXサスペンショントレーニング コース(STC)

N8207Y www.fitnessjob.jp

場

1/12 (日)、1/13 (月祝)、1/25 (土)、2/2 (日)、2/8 (土)、2/16 (日)

東京、長野、名古屋、大阪、福岡

師

開催日により異なる (TRX 公認インストラクター)

TRXサスペンショントレーニングの基本、サスペンショントレーナーの 正しい設置と使用の方法、TRXエクササイズの指導方法およびプログ

ラムデザインの方法を学ぶ実践的コース。場所を選ばず、誰にでも効果 的なトレーニングが出来るサスペンショントレーニングの特長を実践を 通して学ぶことができます。

40,000円、製品の特別割引あり 金 コース開催3日前まで 申込締切



TRX training JAPAN株式会社 Email japan@trxtraining.com TEL:03-6868-7568 HP: ja.trxtraining.com 申込み: http://somaticsystemshop.com/

OKJはいつでも帰れる 実家のような存在

いで行った病院の待合室でNEXT とが必要だと考えていた頃、 ランクがあり、 ようになりました」 の楽しさを教えてあげたいと考える 導をしていた経験を活かして、 ないかと考えた時に、過去に運動指 運動指導者としては10年以上のブ OKJエアロビックフ 再びきちんと学ぶる 付き添 運動

だという。

援介助員をする傍ら、フリーのイン ラス、行政のイベントなどを中心! 発達障がい児の親子ビクスや成人ク ストラクターとして園児、 小松恵さんは長野県で小学校の支 小学生

は、 って通っていました」 自分が見せることが大切だと学びま が、 したね。先生みたいになりたいと思 した。そして、 になりました。一番印象的だったの 厳しい中に温かさがあるという代 指導の仕方、伝え方。言葉や表現 何より先生が素敵で

かこの子たちに自分ができることが 不足や運動が苦手な子も多い中、何 さを感じるようになりました。運動 大切さやコミュニケーションの大切 もたちが音楽に合わせて体を動かす の必要な子どもと接する中で、

指導をしている小松さんの強い味方 はいつでも帰れる実家のような存在 ているような感じで、まるでOKJ 表の上田先生は、今も長野でひとり 長野にお嫁に来て指導し OKJは自分が学んだ実 て、 私のやっていることが周りに伝わっ いなと思います。 きる子育てのお手伝いができると良 ことがたくさんあると思います。 まだ駆け出しなので、 最後に、今後の夢を尋ねた。 れを多くの親子に伝えていきたい からももっと学んでいきたいし、 いなと思います」 同じような指導者が増えると嬉 笑顔あふれる子育て、安心で)仲間が増えると良いですね。 そして、 もっと学ぶ 長野にも

タルに そ Ù 指 て 赤ちゃ **導できる養成講座** んから子どもまで

ました。養成コースでは、 そして赤ちゃんから子どもまでトー 内容も課題もいっぱいで大変でした だけでもなく親子というキーワード と直感で思いました。親だけでも子 タルに指導できるという点に惹かれ ァミリーのことを知ったという。 「OKJのページを見て、これだ! 本当に学ぶことが多くすごく身 講習中の

指導を行っている。

小学校の支援介助員になり、

もらい、すごく幅が拡がりました」 OKJで学んだことで勇気や自信を 本当に資格を取って良かったです。 見ると私自身が元気を貰えるので、 いです。 成長していく姿をみるのが一番嬉 切さを子どもたちに体験してもらい、 色々な方に出会うことができ、 しています。 さんにレッスンのやりがいを伺った。 指導クラスが増えてきたと語る小松 だと小松さんは語る。 担当クラスが増え、OKJで学ばな れば出会うことの無かった親子や 子どもやお母さんの笑顔を 身体を動かすことの大 親子ビクスの





小松恵さん

子育て中にエアロビクスと出会う。運動指導を5年程するが引退。その後介 」 目 KTRにエル・ロビノへと山来フル 建型知母を G サイセッシが Jiuka で O VikJ エアロ 護福祉士として老人施設で働き、4 年前小学校の支援/か助員に O KJ エアロ ビックファミリーの養成講座受講。現在支援介助員とフリーのインストラク 。持ち前の元気と明るさで日々活躍中

心も体も元気になれる【フィットネス】の指導者を育成します

OKJ親子・子どもトータルマスター指導者養成コース

N8208Y www.fitnessjob.jp

開催日

東京 2014年4月20日(日) ~11月9日(日)(特別講習)・2014年7月6日(日) すべて日曜日、全12回 ※宮城での養成日程は調整中。お問い合せください

受講費

18万円(税込・分割可・教材費込)

開催地

東京: 品川健康センター他 宮城: 仙台市内(予定)

講師

上田泰子(OKJエアロビックファミリー代表)・森理映・小池奈々子・高石明子

特別講師: 小澤治夫(東海大学 教授)・小林香織(日本マタニティフィットネス協会理事)

教育単位付与 JAFA ADI(日本フィットネス協会)⇒計15.0 MF(マタニティフィットネス協会)⇒計15.0 *文部科学省所管 日本エアロビック連盟キッズジュニア指導員資格免除コースとなります

コース詳細についてはホームページをご覧ください。 http://homepage3.nifty.com/okj/



OKJエアロビックファミリー

〒140-0004 東京都品川区南品川2-16-2 OKJ品川事務所 TEL: 03-5715-0186 FAX: 03-5715-0187 E -mail: okj_info@ybb.ne.jp

応援します! スキルアップ





中島真美さん

ティップネス大泉学園店で2年程働いた後、出産を機に退職。4年のブランク を経て、LUCEで資格を取得しフリーインストラクターに。指導種目は、エア ロビクス・ヨガ・ダイエットアドバイスなど

和気藹々とした雰囲気に、 すぐに受講を決めました

きればいいなと思い、

資格を取ろ

さんがいるお母さん向けに何かで

るようになりたいし、

小さいお子

ぱり私はこの仕事が好きなんだと ました。少しやってみると、

感。それならしっかり指導でき

を教えていたと言ったら、やって

しいと言われることが増えてき

やっ

ラクターであり、2児の母である。

はエアロビクスやヨガのインス 凛とした雰囲気で話す中島真美さ

優しく対応してもらえました。

上の子のママ友たちに、

昔運動

うと決めました」

ても親切にフォローして頂き嬉しか ースでは、受講生同士の横の繋がり 頂き、すごく安心しました。養成コ 子どもを連れてきていいよと仰って た雰囲気にピンと来ました。また、 何とその場で参加を決めたという。 れたという。 ると、LUCEの穐里先生を紹介さ 少人数制で、 たです。 おんぶし、見学に行った中島さん。 ティップネス時代の先輩に相談す していて、子どもの急な発熱にも 先生との距離感も近く、 補講のシステムがしっか 1才に満たない下の子 すごく和気藹々とし ع になるまで、

費用はない。デビューして一人前 ディションに向けて何回でもレッ 数を超える。試験に向けて、オー の魅力が大きいのだろう。 囲気はもちろん、補講やアフター フォローの充実、何より穐里先生 先生は優しく、絶対に受講生を見捨 スンは行われる。もちろん追加の てないのでとても心強かったです」 応決まっているが、ほぼその回 日3時間実技を中心に全18回と 00%入学するという。その雰 LUCEに見学に来た人は 講座は

いう。

また、受講者の8割近くが

の

仲間とも仲が良いのが特徴だと

名を超え、同

||期だけでなく他の期

現在はハタヨガを受講しています。 じLUCEのパワーヨガやフィッ とても充実した時間を過ごせるう トネスタイチーのコー いました。そして、 で何度も先生に相談して見てもら くれる養成コースなのだ。 「私もオーディションに受かるま 1年後には同 スも受講。

フター 前

フ

オ

Ī

が

最大の魅

になるまで徹

底的に面倒を見てくれる

安心感からリピートさせて頂 現在LUCEの卒業生は25

する楽しさを教えていく道をもっ になりたいですね. 子どもたちが自慢できるお母さん と究めていきたいです。 当にLUCEで資格を取って良 て今は全然違う自分がいます。 ていた自分がいたのですが、 後の夢を伺った。 ママであることもLUCEならで して活躍を広げる中島さんに、 「出産してから、どこかくすぶっ トヨ 指導も大好きですが、プライベ たなと感じます。エアロビクス 取り、インストラクターになっ 最 後に、インストラクター ガの様な一人ひとりに運 そして、 資格 今 本 動 か ح

徹底的に面倒

をみて

を

後まできちんと見て頂ける いて

少人数制で徹底指導。まずは見学に遊びにきてみてください! <mark>認定校 Luce</mark> ス、ヨガ、フィットネスタイ ACADEMY ットネス、ラテン、

◎選べる多彩なコース ◎少人数指導 ◎住居パック ◎託児制度あり ◎見学随時

■エアロビクス養成

毎月開催【ベーシック、短期、マンツーマンコース】 ※平日午前 平日夜間 土日コースあり

短期コース 215,000円 (税込)

ベーシックコース 238,000円(税込) 穐里明美、片岡幸子(特別講師)

各コース4名 定

※時間、期間など詳細はHPをご覧下さい。

■ヨガ養成

HPをご覧下さい。 開催日 180,000円(税込)~ 料 金 講 荻沼明美、鏑木利一 師

4名 員

※他の養成日程についてはHPをご覧下さい。

N8209Y www.fitnessjob.jp

■特別養成ペルビックストレッチ

2014年3月20日~ 盟催日 70,000円 (税込) 金 松永尚子 講 師 15人 員 定



開催日

LUCE

お気軽にご相談ください。E-mail: info@lucegsap.jp HP: http://www.lucegsap.jp/

定

井上裕史先生との出会いで 自分の世界が広がりました

安を感じました。実際に研修を受け きたらかっこいいなと憧れを抱いた 動きや音楽もかっこよく、これがで とサンプルDVDを渡されたのがき

スタジオに来ない方にも参加して頂 方も増えています。男性など、普段 格後すぐにレッスンをスタート。 部活の合宿のようで楽しかったです てみて辛かったのは体力。それでも お客さまにとても喜んで頂いてい 心で頑張ったという辻さんは、 伊藤マネジャーの期待に応えたい フルボックス最高!と、ハマる

今までベスパの中だけで活動をして 野の狭さ、未熟さを痛感しました。

ていきたいと思います」

でもできる人になれるように努力し

でヨガやエアロやフラダンスも指導

だけでも凄いのですが、僕と同い年

「講習で出会った井上先生は雰囲気

していると聞き、

自分の小ささや視

スの指導資格を取得した。 そんな彼は、今年5月、フルボック 年以上ベスパに携わっているという。 て働く辻祐希さんは、10才の時に同 ベスパスポーツクラブで社員とし

を与えたという。 との出会いは、辻さんに大きな影響 ・の井上裕史さんが担当。井上さん 3日間の講習はマスタートレーナ

の練習や他の業務に充てられるよう えるのに費やしていた時間を、動き うに作られていて、プログラムを考 完成度の高さは圧巻。音楽や動きも 事を大切にしていて、自分たちでプ 社員もスタジオレッスンを担当する けることが嬉しいですね。ベスパは サビの部分で最高潮に盛り上がるよ それに比べ、フルボックスの構成の も労力もかかり、夜中になることも。 ログラムを作っていましたが、時間 になり、更に充実しています」

「伊藤マネジャーにやってみないか

かけでした。格闘技の一つ一つの

方、果たして自分ができるのか不

多くの方に言って頂けることが目標 た、また明日も来たい』と一人でも 会社の仲間に感謝の気持ちを精一杯 自分を支えて頂いているお客さまや 大きなものを得ることができたと語 でなく、フルボックスを通じもっと 大好きなので、『ベスパに来てよかっ 伝えていきたいです。僕はベスパが る辻さんに、今後の目標を伺った。 「人と人との結びつきを大切にして、 ただ担当プログラムが増えただけ 井上先生のような何

わせてくれたフルボックス がつき、 もっと自分を磨 いきたい

フルボックスにより、自信がつき、 自分の世界がすごく広がりました。 スを受けて一番良かったことです。 れば!と、思えたことがフルボック るように、頑張って自分を磨かなけ でももっとお客さまに喜んでもらえ かできるんじゃないか?ベスパの中 他の世界を知らなかった自分

今まで以上にお客さまと積極的にコ りました」 ミュニケーションもとれるようにな





辻祐希さん

1980年3月10日生まれ。97年大阪なみはや国体にて三重県代表選手、98年ジ ュニアオリンピック水泳出場。03年にベスパスポーツクラブ入社。FULLBOX オフィシャルトレーナー、健康運動指導士。

男女を問わず、初心者、初級者から上級者まで楽しめるプログラム FULLBOX 認定トレーニング



■ FULLBOX 東京コース

シンプルでエキサイティングな格闘系プログラムです。音にマッチした動きを存分に楽しめます!

1月26日(日)・27日(月)・28日(火) 開催日

52,500円(CD/DVD・マニュアル代含)

東京都内スタジオ 開催地

井上裕史

RITMOS 認定コースも開催! 2014年2月 大阪、福岡、東京コース





株式会社カリテス

〒103-0013東京都中央区日本橋人形町3-5-9-2F TEL: 050-3611-4488 Mail: info@charites.jp HP: http://charites.jp 応援します! スキルアップ





田中喜代次さん

筑波大学大学院 人間総合科学研究科 スポーツ医学専攻教授 生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の 指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

身体の質を良くし、 人生の質を良くする

援」が、 向上させ、『人生の質を良くする支 クルで元気になっていく姿を見てき ました。疾患保有者の身体的な質を 人生に楽しみが生まれる、そのサイ きるようになる、すると仲間が増え、 より動きやすくなり、スポーツがで いうことです。運動によって身体が 践することでQoLを高められると 卓球、バレーボールなどの運動を実 者もストレッチや筋力トレーニング の手ごたえを感じました。疾患保有 いう資格なのです」 田中教授を中心に高齢者体力づ 高齢者体力つくり支援士と

力つくり指導協会が協同して開発 ている先生方と、公益財団法人体 くり支援の現場の第一線で活躍し

ワー

を与える支援をしてほしいです。

高齢者の方に生きる気持ちに

いる。

の養成講座である。 したのが高齢者体力つくり支援士

授は言う。 けることができる講座でプログラム 現代社会では「体力つくり支援」と されている。受講後には、 体的特徴を基軸とした専用の運動方 いう新たな職域さえ必要だと田中教 方が多いのも特徴だ。高齢化が進む かして社会貢献を考えるようになる 資格講習会は高齢者の心理的 状況に応じた指導力を身に付 資格を活

て話を伺った。

-30年前から肥満、高血圧、

心臓疾

高齢者に特化した運動指導者資格 大学大学院・田中喜代次教授から、

.限らず幅広く講演をしている筑波

から社会のあり方を考え、国内外 高齢者のQoL(人生の質)の視

「高齢者体力つくり支援士」につ

法を行ってきました。そこでひとつ 患など様々な疾患を持つ人の運動療

タルでサポートすることで人々の 齢者体力つくり支援士が運動・食事 しいですね」 QoLを高めるべく一翼を担ってほ 人の心はハッピーになりません。 病気・薬などの知識を持ち、 「治療(投薬)の繰り返しだけでは、 ۱ ا 高

力つくり支援士の役割は大きい。 る社会を実現するうえで、 「高齢者体力つくり支援士の役割は、 高齢者が身体も心も健康に過ごせ 高齢者体

に様

ティアなど、幅広い分野で活躍して 患者の生きる気持ちにパワーを与え ことを期待しています。外科的ハン フィットネスクラブや介護支援施設 る支援をしてあげてほしいですね」 リストが、食事や薬の知識を持ち、 デや疾患、精神的問題を抱えている さらに高齢者向け健康づくりボラン 人たちに対する運動指導のスペシャ 現在、高齢者体力つくり支援士は 『健康づくり支援』のプロとなる 支援士に期待することについて伺っ 援に徹します。 <u>い</u>20 運動を実践し、 加齢による衰えを受け入れたうえで 体脂肪率などの数値に一喜一憂せず、 していってほしいです」(田中教授) 最後に、今後の高齢者体力つくり 30年後を見据えたスマー 生き方のサポートです。 (満足死)まで見据えた支援を 生き様に加えて、死 人生を豊かにする支 トな 筋力や

~高齢者の健康づくり支援に特化した指導員資格~



2014年2月1日(土)~2月5日(水) 開催日 場 横浜市スポーツ医科学センター他

会 講 師 【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

【竹尾吉枝】NPO法人 1 億人元気運動協会・会長 他

講習会は5日間の日程で行われます。4日目までは講義、実技 を終日行い、最終日に検定試験を行います。詳しくはHPをご 参照ください。

受講費用 120,000円 (税込)

※登録料別途 ※シニア(60歳以上)・学生割引制度有

2014年1月10日(金)まで

※資格に関する質問、資料請求等は下記までお問い合わせください。



高齢者体力つくり支援士事務局 [公益財団法人体力つくり指導協会]

高齢者体力つくり支援士資格検定講習会(第23期マスターコース)

TEL 03-5858-2100 受付時間 平日9:30~17:00まで http://www.sien.gr.jp/

心が動き、行動する。 行動するから成果がでる。

翻弄され、腹痛やイライラすること が多くなりました。また、 ったのです。本来の機能が発揮され 痛など女性のリズムが悪くなってい 実感していました。生理不順や生理 いた時期があった。 年前は女性としての生き方に悩んで ユウコさん。そんなユウコさんも数 母として育児との両立をされている 「3人の子供を産み、骨盤の歪みを 常にホルモンバランスの変化に 妊娠、

のインストラクターであり、3児の 持ちを大事にして欲しいです」 えている女性に知って欲しいですね。 産後、更年期を迎えて不定愁訴を抱 なっています。特に、産前、妊娠 人の女性として知ってほしい内容に という敷居の高いものでは無く、1 ックコース(BBC)は養成コース 『自分の体について知りたい』その気 「ビューティ・ペルヴィス®ベーシ こう話すのは、スタジオ・ヨギー す。 ある言葉が目にとまった。 インターネットで調べていたところ

の言葉に自分の人生、女性の一生が として書かれていた言葉ですが、 いるものでした」 重なりました。まさに自分が求めて 「『しなやかに生きる』という言葉で ビューティ・ペルヴィスの理念 そ

と自宅のトライアングル圏で過ごし ことだと感じました。そしてそこで いう内容は、質の高い人生に必要な か不安だったと言う。そこで体験ガ イダンスに参加することにした。 ていた自分がやり遂げられるかどう 「骨盤調整によって心身を整えると しかし、それまでスーパーと公園 成コースの講師としてサポートをす ∃ ることが目標の一つとなっている。 トラクターの仕事に就いている。 ナルコースを受講し今ではインス 更に人間性や指導力を磨き、



ユウコさん

【福岡】@スタジオ・ヨギー福岡

10:00~17:15 (うち1時間休憩)

175,350円(税込。2014年3月まで)

180,360円(税込。2014年4月から)

※すべて必須受講項目含まず。

ヒサノ、アサナ、チアキ

167,000円(税抜)

2014年5/11(日)、5/18(日)、6/1(日)、6/15(日)

kyo (スタジオ・ヨギー エグゼクティブ・ディレクター)、マサコ、

ヨギー・インスティテュート ビューティ・ペルヴィス®ベーシックコース&プ ロフェッショナルコース修了。ヨギー・インスティテュート ビューティ・ペルヴィス®フロー修了。現在はスタジオ・ヨギーほか、地域、学校、幼稚園など のPTA活動で後援、講座など活動中。1男2女の母。

寄り 全て の 添うメソッドです。 生 | 涯を通

問を感じるようになりました」 このまま充実感なく過ごすことに疑 間が圧倒的に多く、『私』 産を繰り返す中で『母』 ていくような感覚に襲われました。 そんな状況を改善したいと思い がなくなっ としての

> かな骨盤を目指すトータルボディワ までを含んでいる。芯のあるしなや ペルヴィスの理念から骨盤や解剖学 ックコース (BBC) のプログラムは

クである。

いるので共感できました。毎日、次色々な具体例を挙げて話してくれて ぎていきました。学ぶということが の受講が待ち遠しかったです。 も分かりやすいよう先生の経験から 容も興味深いことばかりで、誰にで む感覚になったのは初めてです。 シャワーを浴びるように心に染みこ 「楽しくて時間があっという間に渦

も嬉しかったですね」 中に骨盤のトラブルが改善したこと ユウコさんは、その後プロエッシ 内

個性や年齢とともに自らもつ健康美を引き出すトータル・ボディワーク

N8223Y www.fitnessjob.jp

開催日

養 今

【東京】@スタジオ・ヨギー中目黒

2014年2/16(日)、2/23(日)、3/9(日)、3/16(日) 10:00~17:15 (うち1時間休憩)

【静岡】@スタジオ・ヨギー静岡パルコ近隣

2014年3/2(日)、3/16(日)、3/30(日)、4/13(日)

10:00~17:15 (うち1時間休憩)

【名古屋】@スタジオ・ヨギー名古屋

2014年3/23(日)、3/30(日)、4/6(日)、4/13(日)

10:00~17:15 (うち1時間休憩)

随時ガイダンス (説明会) を実施しています。詳しくはWEB をご覧ください。http://yoggy-institute.com/beauty/course/bbc/



yōggy institute new york

株式会社ロハスインターナショナル ヨギー・インスティテュート

て受講を決意しました。帰るころに 出会ったkyo先生の人柄に惹かれ

ビューティ・ペルヴィス®ベーシ

やる気に満ち溢れていましたね_

〒153-0051 東京都目黒区上目黒1-26-1 中目黒アトラスタワー 2F

受講費

TEL: 03-5768-4312 (平日10:00 ~ 18:00) E-mail: school@studio-yoggy.com

応援します! スキルアップ



動 I や 栄養、 トできる実力が身に付きます 口 腔からトー タルで高齢者の方を

サ

ボ

運

高齢者の気持ちが前向きに変化して いく様子を見られることが嬉しい

て

られました。私自身、のんびり 向いているんじゃない?』と勧めは性格的に介護予防運動指導員が を

グなど講義と実技で構成されてい う思いが強かったですね」 高齢者は料理することが負担とな らでも安心して働くことができる。 スタント期間があるので未経験か から指導者となるまで研修やアシ 明後日を元気にしていきたいとい 高齢者について知らないことが 養学や尿失禁予防のトレーニン 介護予防運動指導員養成講座は また、 食に対する意欲が無くなって !栄養になる方が 講座修了後、 例えば、 委託登録 います。 現

することで、

生活や行動が変わっ

きたいと語ってくれた。

緒に元気な高齢者を増やして

今後も予防運動指導員が増

え

人の気持ちが変

っていきます。

がアクティブになり更に元気にな

多いです。

介護予防により、

生活

方が受講しています

《際に運動指導未経験の方や主 始めることが重要だからです。 した」 や技術を身に付けることができま 今まで意 飲めないという口腔機能の低下も 運動だけでなく、 しまうのです。 もトー タルでサポートできる知識 識しなかったことです。 また、物が噛めない 栄養や口腔から

゙゙フィットネスクラブで子供向

なったのは、ちょっとしたこと

髙井さんが介護予防運動指導員

スイミングのインストラクター

辞めた頃に知人から『髙井さん

ことで気持ちが明るく元気になっ ちが落ち込んでいる高齢者が会話 事はやりが 介護予防運動指導員ならではだ。 ていく姿を見ることができるの をすることで心を開き、 んな前向きな言葉をもらうことが 人と旅行に行くのが楽しくて』。そ 『新たな趣味ができたんですよ』 「『歩くのが早くなってきました』 介護予防運動指導員としての いも大きい。 運動する 特に気持 一友 で気持ちに変化を持たせることか が 高齢者とお話することが好きな方

むことの不安より、高齢者の明日 感じていました。新たな分野に進

成長していく方が向いていると

いる性格でお客様と共にゆっく

65歳以上の高齢者15~20名に指導ィップネスの介護予防教室で主に さんは、 るく和やかな雰囲気である。 ていく様子を見られるのは嬉 ですね る。 |教室は3ヶ月12回で提供され 髙井さんが指導に携わる介護予 世 現在週4回、 |間話で盛り上がるなど明

している。 どのような人が予防運 向いているか伺った。 動 指 導員

|運動指導経験などに関 わらず、

医療・体育・福祉を包括的に指導できるスペシャリストを育成しています。活躍の場をひろげてみませんか。 <u>介護予防運動指導員養成講座(地独)東京都健康長寿医療センター認定</u>



自治体やテ

髙井

7

し

L١

開催日

髙井聖子さん

健康運動実践指導者。

東京 日程: 2/4(火)・5(水)・6(木)・20(木)・21(金)

場所:ティップネス本部(東京都港区)・都内ティップネス店舗

時間: 9:30-17:30

日程:3/4(火)・5(水)・6(木)・12(水)・13(木) 名古屋

場所:名古屋市内会議室・市内ティップネス店舗

時間: 9:30-17:30

71,400円/5日間 (テキスト代・税込)

2008年介護予防運動指導員取得後、各自治体事業やティップネスオリジナル のプログラムを担当。

修了試験に合格後に認定資格が与えられ、(株)ティップネスと業務委託契約が可能です。

員 各会場20名 受講資格

向いています。

会話をすること

下記URLをご覧ください。

http://www.tipness-partner.jp/care/lecture/

申込開始日 1/8 (zk)

下記連絡先にお電話ください。 申込方法

今後の予定

5月北関東、6月神奈川県、 9月兵庫県、11月東京都



株式会社ティップネス 法人営業部 介護予防係 TEL: 0120-937-381

受付時間: 10:00 ~ 18:00 (12:00 ~ 13:00と、年末年始を除く) http://www.tipness-partner.jp 担当: 成田・福井

知識・技術も広がり、

価値観も広がる。

の部分の故障の原因となり、 通常膝の周りの筋・骨格系にアプロ 入れたリハビリに出会い、 で働く事となり、ピラティスを取り たとえば、膝が痛いという方には に悪い癖がついていると再発や他 チします。しかし、膝痛により動 その有効 根本的

は

エデュケーター、

参加者の熱意

ためになることを願っています」

法人明和会スポーツ栄養クリニック

いたという。

夫の転勤を機に

医療

何か技術を身に付けたいと模索して 理学療法スキルに満足しておらず、 ピラティスの資格取得前は、自身の い。そんな祐成さんもポールスター れたリハビリはお客様の満足度も高

やな職 タジオコー の 方に ス にお薦めです 11 İ スがあるの

ると確信したと言う。 学ぶほど自身のリハビリの質が上が 資格は数多くあるが、その中でもポ を予防することもできるのです」 包括的に見るので今後のケガや故障 を取り入れることにより、 について伺った。 な改善にはなりません。ピラティス ・ルスターピラティスを選んだ理 ピラティスのアプローチを学べば ピラティスの 体全体を

祐成美穂さん。ピラティスを取り入

外来・在宅のリハビリを行っている

`和会スポーツ栄養クリニック』で

ス)の資格を活かして、

、『医療法人

ィス認定コンプリヘンシブ指導者養

理学療法士やポールスターピラテ

コース(以下ポールスターピラテ

が政府から認められており、 学療法士のレベルが世界トップクラ 理学療法学博士で、スタジオコース・ 性も決め手の一つでした。最終的に 内で唯一学べるのは、ポールスター リハビリコースがあるポールスター えていたので、創設者が理学療法士 ピラティスです。 スであるオーストラリアには三団体 ピラティスを選びました。また、理 「リハビリ現場でのスキルアップを考 その専門性と信頼 日本国 増える事で一人でも多くの患者さん を企画・実施しています。 有効だということを実感しています。 に医療従事者向けのワークショップ ついて、こう語った。 「私自身、リハビリにピラティスが 最後に、祐成さんは今後の目 [療分野にピラティスを広めるため

導や養成講座後にアフターフォ ログラム作成ができる実力が身に コースでは、 イズの指導と実践を行う。 講座外でのメンターによる指 6分のリハビリ用

ことができました」 方の豊富な現場経験による講義から どリハビリに活用できることが多 生から多くの刺激を受けました。 があるのも魅力だ。 と気付きました。また、 、動くことの大切さを伝える方法な 医師やインストラクター ベーション向上の指導方法や美し 状況に応じた適切な対応を学ぶ 海外講師の 等の受講 Ŧ

養成講座は、7ヶ月間で全エクサ 受講を決意しましたね」 IJ





祐成美穂さん

WIND Suberial

学療法士歴 13年。ボールスタービラティス認定コンプリヘンシブ指導者養成コース(リハビリ)を学び、資格取得後は、理学療法士、ビラティスインストラクターとしての活動は基より、Pfilates(TM)(骨盤底筋エクササイズ)などの ワークショップワークショップの企画、実施、ピラティスの普及活動にも努め ている。

米国の理学療法士作成の教育プログラム。50ヵ国以上10言語と世界に広がる信頼のポールスターピラティス

POLESTAR®PILATES認定コンプリヘンシブ指導者養成コース

N8214Y www.fitnessjob.jp

開催日

学ぶ人が

2014年

PP:5月17日·18日 S1/R1:6月14·15日 S2/R2:7月12:13日 S3/R3:8月9·10日 S4/R4:9月6·7日 S5/R5:10月4·5日 S6/R6:11月8·9日

※全て、土・日曜開催 ※日程、都合により変更になる場合がございます

Pilates Lab®代官山 슺

(東急東横線「代官山」駅より徒歩2分、JR「恵比寿」駅より 徒歩8分)

798,000円(税込) 料 金

2014年初夏 開催決定!!

POLESTAR® Japan Country セミナー

日程: 2014年5月31日 · 6月1日

※指導者養成コース認定資格取得者は継続単位が取得出来ます。

※一般の方も受講可能です。

※詳細はHPをご覧ください。



Pilates Lab 代官山 医療法人明和会スポーツ・栄養クリニック®併設

〒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 FAX: 03-6416-1602 E-Mail: info-d@pilates-lab.com 東急東横線「代官山」駅より徒歩2分、JR「恵比寿」駅より徒歩8分



カラダ取説®マスター講座&養成開講!第11期・東京 第12期・福岡

カラダのしくみの知識、動かし方の「取り扱い説明書」をマスターしていただくための講座です。認定資格取得可能。

講師武田淳也、他

Pilates instructor Carrie Macy photographed by Jasper Johal

武田淳也 医師、公認スポーツドク ター、整形外科専門医、 日本のピラティスの第一人者。米国にてピラティ スと出会い学び、ポール スターピラティスコンプ リヘンシブコースエデュ ーターとして国内第一 号認定。医師としては世 界初。ワークショップ・講 演も好評。

日程	※いずれも2014年		
		東京	福岡
第1回	呼吸法	1月24日	1月28日
第2回	姿勢	1月31日	2月 4日
第3回	動きの原則	2月 7日	2月18日
第4回	集中とリズム	2月14日	2月25日
第5回	立ち居振る舞い	2月21日	3月 4日
第6回	ウォーク&ステップ	2月28日	3月11日
第7回	ランニング	3月 7日	3月18日
第8回	統合	3月14日	3月25日

時間 7:00~8:20 (東京) 19:30~20:50(福岡)

場所 Pilates Lab 代官山、福岡

料金 48,000円 (別途入会金 /5,000円)

応募 各スタジオまで お問い合わせください。



Core Align®第3期 指導者養成コース

日本唯一の認定コース! 姿勢・バ ランス・機能動作パターンを向上 させるためにJonathan Hoffman 理学療法士によって開発され、世 界的に広がりつつあるエクササイ ズメソッドです。

日程 CA1: 2/20(木)·21(金) CA2: 6/5(木)·6(金) CA3: 6/7(土)·8(日)

場所 Pilates Lab®福岡



Pfilates™認定骨盤底筋 ofilAtes エクササイズ指導者養成コース

骨盤底筋のスペシャリストである泌尿婦人科のドク ターによって開発された世界で話題のエクササイ ズ。骨盤底筋に関する解剖的基礎知識、骨盤周囲の 疾患、エクササイズの実践、指導法を学びます。

場所 Pilates Lab代官山

日程 2014年2月9日・4月6日

日程 2014年2月2日

場所 Pilates Lab福岡

詳細につきましては、HPをご覧下さい。



Dr Plus アカデミー 。 ロフェッショナル養成コース



医師、理学療法士、ATC、元プロ野 oning 球トレーナーなど豪華講師陣によっ マストレッチ&コンディショニング のプロを育成するコース。新年度生 の申込受付中。

ストレッチ&コンディショニング

詳しくは、E-mail: dr.plus@honey.ocn.ne.jp (担当/山下)まで

※上記全てのコースの日程・時間・講師は変更になる場合もございます。

お問合せは各スタジオまでお願いします。お申込は氏名、資格、所属、住所、電話番号、FAX、E-mailを記載の上、 E-mailもしくはFAXにて、各スタジオまでお送りください。

N8214Y



Pilates Lab 福岡〒810-0022 福岡県福岡市中央区薬院1丁目5-6 ハイヒルズ6F医療法人明和会スポーツ・栄養クリニック®併設TEL&FAX:092-716-5514 E-Mail:info@pilates-lab.com西鉄「薬院」駅、地下鉄七隈線「薬院」駅から徒歩1分

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 FAX:03-6416-1602 E-Mail:info-d@pilates-lab.com医療法人明和会スポーツ・栄養クリニック®併設東急東横線「代官山」駅より徒歩2分、JR「恵比寿」駅より徒歩8分



ッドビクスワー

2014年のテーマの ダブルレインボーには 「未来への架け橋をイメージして 夢や希望に向かって行く、 そして願いを叶え幸せになれる」 という意味を込めています

□時 2014年3月30日(日)場所 ノアスタジオ 都立大スタジオ(東京都)

象 ①~⑤指導者対象⑥指導者優先(空きがあればジュニア可)

受講費 ①~⑤各 一般4,200円 会員3,150円

⑥~11会員·ジュニア2,100円【協会会員·協会会員の選手限定】

★1DAYパス ①~⑤10,500円 (会員価格)★

(人気の講座の為、定員に達し次第締切と致します。ご了承ください。)

-般の皆様に朗報!

2月末まで申込み頂いた方は 会員価格にて受講できます。

詳しくは当協会のホームページをご覧下さい。

今こそキッドビクス 10:30~11:20

講師:渡辺みどり(JKFA会長)

プレゴールデンエイジからゴールデンエイジまでが対象年齢 のキッドビクスです!親子フィットネス・ダンススキル・アクティ ビティなどのテーマで今こそキッドビクス、をお伝えします!

JKFA キッズコーディネーション トレーニング

11:30~12:20

講師:高橋千恵子(JKFA教育ディレクター)

今、学校体育で注目!! コーディネーショントレーニングとは考えながら動く ことで脳が刺激され、運動意欲や心の安定、集中力を高める効果がある運動神 経・頭もよくなる魔法のエクササイズ♪です。

キッズヒップホップ 12:30~13:20

神尾直子(JKFAエグゼクティブディレクター)

アイソレーション、リズムトレーニング、ストレッチなど、 ダンスに必要なコンディショニングから、スタイリッシュ な振り付け迄、直ぐにレッスンに活かせる内容満載です!



キッズダンス・親子ダンス

講師:根岸葉子(JKFAコースディレクター)

人格の土台が形成される大切な時期に、親子のふれあいを通 して、身体を動かし、音楽を使って、様々な遊びを楽しみます。 親子で出来るダンス、お子様同士で出来るダンスを中心にレ クチャーします。笑顔になれる時間を一緒に過ごしましょう。

アクティビティパラダイス -パラシュート

 $14:30 \sim 15:20$

教えたい方、指導の枠を 広げたい方に

講師:JKFAディレクター

子ども達の大好きなパラシュート(パラバルーン)を クラスで活かそう!クラス継続率を上げて日本中 の子ども達を元気にしよう!~継続は絆なり~

第7回全国こどもチャレンジカップ大会 チャレンジサーキットの傾向と対策のワークショップ 16:00~20:30

講師:森 君恵(JKFAインストラクター)・落合 祐司(JKFAインストラクター) 全国こどもチャレンジカップ大会チャレンジサーキット向けのワークショップ。対象 者別に30分ずつの講座となっています。



2014年1月19日 @横浜こども専門学校(神奈川) 五感を刺激する楽しい遊び

フィットネス&こころを育てるキッズダンス♪

① JKFAキッズコーディネーション トレーニング

10:00~13:00 講師:高橋千恵子

in 横浜

(JKFA教育ディレクター) ②遊びいっぱいのキッズダンス

13:45~14:30 講師:根岸葉子(JKFAコースディレクター)

③子どもの握力向上プログラム 14:40~15:25

講師:渡辺みどり(JKFA会長) ④アクティビティワールド 15:35~16:20 講師:鈴木弘子(JKFA教育ディレクター)

ライセンス講習会 20H

キッズヒップホップ インストラクター ライセンス取得講習会

2014年2月14~16日 @大野医院内 フィットネススタジオ (栃木県鹿沼市)

基本からバリエーションまでキッズヒップホップの 全てを学ぶコース!平成24年度より中学校保健体 育において、ダンスが必修化となり「現代的なリズ ムのダンス」の中の一分野としてヒップホップも取 り入れられることとなりました。ダンスを通じて子 ども達を笑顔と元気にするインストラクターを目指 しませんか?

講師:神尾直子 (JKFAエグゼクティブ ディレクター)



ライセンス講習会

40H

キッドビクス インストラクター

40H Complete Certificate 2014年5月2~6日 @FFCLUB 田園調布(東京)

12歳までの"子どもフィットネス・キッドビクス" の基礎~応用までしっかり学べます!!

★キッドビクス・子ども フィットネスの基礎を学び たい方にオススメ ★5日間コース・3ヶ月コー

スがあります。 講師:渡辺みどり (JKFA会長)







〒145-0071東京都大田区田園調布2-51-4 開発ビル202 tel. 03-5483-6224 fax. 03-5483-6235

E-mail:jkfa@kids-fitness.or.jp HP:http://kids-fitness.or.jp/ 回路





Technogym Seminar 2014

トレーナースキルアップとお客様満足に貢献します。

対象者は、施設トレーナー・パーソナルトレーナー・スタジオインストラクター・医療従事者など、 業界全体の価値向上のため、幅広い内容のセミナーを発信します。

ロコモ予防運動指導士 養成セミナー

約4700万人とも言われている 「ロコモティブ シンドローム」。今や「メタボ」に変わり、国 民病とも言われています。研究に基いたエビ デンスのあるロコモに対する運動プログラム を習得しましょう。

受講料 ¥99,750(税込)

- 程 2.5日間 計21.5時間
 - 3月17日(月)、18日(火)、19日(水)
 - 7月9日(水)、10日(木)、11日(金) 11月26日(水)、27日(木)、28日(金)
- 師 理学療法士

土屋 元明

NESTA JAPAN

齊藤 邦秀/木内 周史

テクノジムマスタートレーナー

婀起侖 沙包

パフォーマンス トレーニングセミナー

「アディダスパフォーマンストレーニング」 は 身体パフォーマンスを向上させるトレーリン グの理論と実績です。「正しい動作の習得」 をテーマにしたトレーニング理論は、身体の 使い方を忘れた高齢者から、より高いレベル を求めるアスリートまで対応可能です。

受講料 ¥84,000(税込)

- 程 2.5日間講習 計20時間
 - 5月16日(金)、17日(土)、18日(日) 10月31日(金)、11月1日(土)、2日(日)

師 飛翔会

門田 正久/高橋 大輔



ゴルフフィットネス 入門セミナー

ゴルフでの身体の使い方さえ理解できれば、 効果的なトレーニング指導が可能です。様々なレベルのゴルファーに対応可能な「ゴルフ フィットネス」の知識と実技を学びましょう。

受講料 ¥15,750(税込)

- 程 1日間 13:00~18:00 5時間
 - 1月28日(火)
 - 5月20日(火)
 - 7月15日(火)
 - 9月16日(火)
 - 11月11日(火)
- 師 日本ゴルフフィトネス協会代表 テクノジムマスタートレーナー 岡森 雅昭

KINESIS各種認定セミナー 各コース試験合格者には「認定証」を発行致します。



あらゆるニーズに対応する為の知識・指導スキルを学びます。お客様から信頼されるトレーナーを目指しましょう。



KINESISトレーナー 認定セミナー

KINESISの特徴を理解し、性別・年代ニーズ別 のプログラム処方を習得。

お客様から信頼されるトレーナーを目指します。

- 受講料 受講料 ¥25,200(税込) 程 1日間 9:00~18:00 (8時間)
 - 1月24日(金)
- -2月12日(水)
 - 3月7日(金)
- 4月17日(木)
- 5月14日(水)
- 6月25日(水)
- 7月8日(火)
- 8月21日(木)
- 9月11日(木)
- 10月8日(木)
- 11月19日(水) 12月12日(金)
- 師 テクノジムマスタートレーナー

青木 降行

KINESISスペシャリスト 認定「ゴルフ」

ゴルフの専門用語、スイング理論、基礎動作 から学びます。ゴルフトレーニングを学び、活 躍の場所を広げましょう。

受講料 ¥25,200(税込)

- 程 1日間 9:00~18:00 (8時間)
 - 1月29日(水) 5月21日(水)
 - 9月17日(水) 7月16日(水)
 - 11月12日(水)
- 師 日本ゴルフフィトネス協会代表 テクノジムマスタートレーナー

岡森 雅昭

KINESISスペシャリスト 認定「ピラティスト

ピラティスとKINESISの相性は抜群です。 ピラティスの動作にKINESISを組み合わせ ることで、ピラティスの可能性が大きく広がり ます。指導の幅を大きく広げましょう。

受講料 ¥15,750(税込)

- 程 1日間 12:30~17:30 (5時間)
 - 2月17日(月) 6月12日(木)
 - 10月20日(月)
- 師 テクノジムマスタートレーナー 長谷山 留美

※上記以外にもセミナーを開催予定です。日程は都合により変更になる場合もございます。最新情報・詳細は下記HPをご確認ください。

会場:テクノジム ジャパン株式会社 本社ショールーム (天王洲アイル) 詳細・申込み:HPよりご応募下さい。 HP: www.technogym.co.jp/seminar/ お問合せ:03-5495-7784 セミナー事務局担当 具志堅(ぐしけん)

テクノジム セミナー 2



Wellness

テクノジム ジャパン株式会社 Wellness Institute

〒140-0002 東京都品川区東品川2-3-12 シーフォートスクエアセンタービルディング18階 N8216Y TEL: 03-5495-7784 FAX: 03-5495-7789 HP: www.technogym.co.jp

介護予防運動指導員として 活躍してみませんか?

高齢化社会の中で、ますます注目される介護予防フィットネスや高齢者向けの運動指導。 介護予防運動指導員となる事で、いままでのスキルが活かされ、さらに活躍の場が広がります!

メリット

『介護予防運動指導員』になると、 以下のように指導の場が広がります。

- ○地方自治体(市区町村) から受託する「地域支援事業」
- ○民間の老人施設への出張指導(レッスン)
- ○「介護予防スクール」の指導

基本的な報酬の例

- ○地域支援事業のリーダー指導員 ⇒1回¥7,000 ~/3時間前後
- ○地域支援事業のサブ指導員 ⇒ 1回¥3,500~/3時間前後
- ○老人施設への出張レッスン ⇒ 1回¥**3,500** ~/ 60 分前後
- *平日の午前・午後の仕事が中心ですので、主婦の方にも最適です。
- *週1回でもOK!クラブでのレッスンの空いている曜日を有効活用してください!
- *上記金額は例であり、地域や内容により多少異なる場合があります。

活躍までのステップ

養成講座への参加

- 『介護予防運動指導員養成講座』や
- **♥**『テクニカル・ワークショップ』 をご受講ください。

介護予防事業部への登録・求人情報の提供

介護予防事業部に、「お仕事登録」してください。 ✔ 各地域での求人情報をご提供します。 (要メール登録)

業務委託契約・指導の実施

求人情報に応募いただいた方から、適任者を人選し、 各地域での介護予防事業に従事していただきます。





『介護予防運動指導員』養成講座のご案内

(地独) 東京都健康長寿医療センター研究所が、カリキュラムを開発。同研究所が発行するテキストを用いて講義・実技 (演習) を行ないます。講師は、セントラルスポーツ(株)所属の介護予防主任運動指導員が担当。15講座計31.5時間の講習 を受講後、修了試験に合格した方を介護予防運動指導員として(地独)東京都健康長寿医療センターが登録します。

受講資格

健康運動指導士、健康運動実践指導者、各種エアロビックダンス インストラクター資格者、 各種パーソナルフィットネストレーナー 資格者、体育大学・体育短大・社会体育系専門学校卒業者、 セントラルスポーツANCS・PTC登録者、医療系・介護福祉系の 国家資格者、その他

*健康運動指導士資格更新登録の履修単位の一部として、(財)健康体力 づくり事業財団 へ申請することが可能。また、AFAA、JAFA、ACSM の 資格継続ポイント(4.0P)付与。

受講費用

¥84.000 (税・テキスト代込み) ※割引制度あり





※2013 年 4 月よりテキストが新しくなりました

毎月、全国各地で8会場以上開催中!

講座の日程・内容など、詳細はホームページをご覧下さい。

セントラル 介護予防運動指導員

求人情報

活躍の場が広がる! 介護予防運動指導員・健康運動指導士募集

地方自治体や民間企業で実施する介護予防事業や健康増進事業をお手伝いいただく「登録スタッフ」を募集しています。 上記資格取得者及び高齢者運動指導のご経験者でお仕事をお探しの方は、お気軽にお問い合せ下さい。 (お問い合せの際は『NEXT』を見たとお伝え下さい)

尚、「スタッフ求人説明会」、「テクニカル・ワークショップ」につきましては 検索 セントラル 介護予防サポート ○ でご確認ください。



セントラルスポーツ株式会社 介護予防事業部 PN8217Y www.fitnessjob.jp

〒104-8255 東京都中央区新川 1-21-2 茅場町タワー

スポーツの現場で働く方派見!

スポーツビジネス 成功のヒン





優良な人材獲得へのきっかけになった

某アウトドアスポーツスクール人事担当

前回の公演を参考にした 新しいスポーツビジネスが成功した!

某パーソナルトレーニング企業

若手社員にもわかりやすい内容で、 意識の改革や 視野を広げるきっかけになった

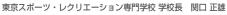
がここ[こ!

某スポーツクラブ企業

行政 × スポーツ企業 × 人材養成校のコラボセミナー開催! -ズを把握し、スポーツビジネスで成功するチャンスです。

業界では介護度が軽い要支援者に対するサービスを「地域支援事業」に移す ことが「社会保障制度改革国民会議」で提言され、介護予防のデイサービス 事業を行なっているスポーツ業界ではその動向が大変注目されています。 今回のセミナーでは、そういった動きに付随する今後の国(行政)の考え方 や取り組みを、厚生労働省の方にご説明いただける貴重な機会を設けています。 ぜひともみなさまの今後のスポーツビジネスにお役立てください。







2014. **2.1 E** (OPEN 12:30) 13:00-16:00

スポーツビジネス人材養成のプロがおくるスポーツ業界活性化イベント スポーツ現場力セミス

国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール 小田急線 参宮橋駅下車徒歩 5 分/東京メトロ千代田線 代々木公園駅 徒歩 10 分

参加費

無料 ※事前のお申込みが

定員 200名 (お申込み多数の場合は先着順となります)

スポーツ関連事業関係者・スポーツ関連の学科を学ぶ学生

■ 第一部【行政から】(13:00~) 国が考える「介護予防」の方向性 ~市町村における実践例を中心に~ 厚生労働省 老健局 老人保護課介護技術係 飯村祥子氏

■ 第二部【学生から】(14:00~)

学生が考える、 高齢者向けスポーツ事業

[登博] 東京都立葛飾総合高等学校 代表生徒

専門学校 TSR 代表生徒

厚労省、 業界大手企業が ゲスト参加!

■ 第三部【企業から】(15:00~) スポーツ企業が実践する 注目の介護予防サービス

-ワイズ・アスリート・サポート・インコーポレイテッド代表 代表 山本 晃永氏 株式会社ルネサンス アクティブエイジング部

部長 鈴木 有加里氏

※途中退場可 ※内容は変更になる場合がございます

お申込みはお早めに!

満席が予想されます!

申込み多数の場合は**先着順**となりますので予めご了承ください。

本文に氏名・会社名・所属部署・電話番号・メールアドレスを明記の上、 下記のアドレスまでメールでお送りください。

主催:学校法人 滋慶学園 東京スポーツ・レクリエーション専門学校 http://www.tsr.ac.jp/ 【お問い合わせ先】スポーツ現場力研究大会事務局 東京スポーツ・レクリエーション専門学校 TEL: 03-5696-9090



NSCAジャパン&日本健康運動指導士会 第2回合同学術大会



日程:2014年3月1日(土) 9:50~17:45 主催:特定非営利活動法人NSCAジャパン、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

後援:厚生労働省(予定)、経済産業省(予定)、(公財)健康・体力づくり事業財団(予定)、健康日本21推進全国連絡協議会 ほか



〒105-0023

9:50~10:00 開会挨拶

10:00~11:00 寬仁親王妃信子殿下

「トレーニングの必要性と求められる運動指導者像とは(仮題)」

11:15~12:00 下光 輝一(健康・体力づくり事業財団理事長) 「健康長寿社会の担い手として運動指導者に求められること」

12:00~12:45 森谷 敏夫(NSCAジャパン理事長) 「健康的に歳を重ねるための運動と栄養の役割」

13:45~15:15 安部 孝 (インディアナ大学客員教授) 「加齢性筋波弱症候群(サルコペニア)の基礎知識と最新エビデンスに 基づく改善策を探る」

15:25~16:25 事例発表

「健康社会の実現のために活動している運動指導者の指導実例」

16:35~17:35 阿部 良仁(CSCS*D,NSCAジャパン事務局長)

「美しく老いるための筋コンディショニング~スクワットの効用~」

17:35~17:45 大会宣言

単位付与: NSCA CEU、健康運動指導士・健康運動実践指導者、 ADI/JAFA AQUA、高齢者体力つくり支援士

特定非営利活動法人 NSCA ジャパン

東京都港区芝浦 1-13-16 TEL: 03-3452-1684



養成

全国

N8219Y www.fitnessjob.jp



●高齢者のパフォーマンス向上

介護予防、生活の質の向上、 ロコモ予防など



●こどものパフォーマンス向上

「運動会で一等賞になる! 「逆上がりができるようにな 「将来トップアスリートになる!」

●アスリートのパフォーマンス向上

競技力

「金メダルを取る!| 「日本―になる!」



-般の方のパフォーマンス向上

「健康診断の数値が良くな



特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会

〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907 TEL:03-6277-7712 FAX:03-6277-7713

http://www.jati.jp E-mail:info@jati.jp



バランスコーディネーション認定

バランスコーディネーションとは?

ストレッチ、関節ほぐし、筋力トレーニング、コーディネーショントレー ニングなどを行いながら、自身の意識でカラダの歪みを調整したり、 機能を改善していくプログラムです。

また、サポートコミュニケーションスキルを使い、参加者のモチベー ションを高めたり、成功体験の支援をしていきます。現在全国50 カ所以上で実施されており、多くの方に喜んでいただいております。

日時 【東京会場】1月11日(土)、12日(日)、13日(月祝)9:00~17:00

会場:新宿村スタジオ

[大阪会場] 1月18日(土)、19日(日)、20日(月) 10:00~18:00 会場: スタジオエモーション

[東京会場] 3月21日(金祝)、22日(土)、23日(日) 10:00~18:00 会場:練馬周辺予定

[札幌会場] 3月29日(土)、30日(日)、31日(月) 10:00~18:00 会場: サンシャインスポーツクラブ他

79.000 円 (税込)

定員 10名(定員になり次第締め切り)

講師



増子俊逸 バランス コーディネ ーション 開発者



佐藤智子 バランスコーディネーション 教育ディレクタ



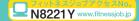


申し込み・お問い合わせ先

株式会社ジェイモード mail:j-mode@masuko-s.jp (担当者:增子俊逸) TEL: 090-5567-3889 http://www.masuko-s.jp

養成

東京·大阪·香川



ダンスフィットネスプログラム インストラクター認定トレーニング開催

※ラテンエクスプレスコンサルサ®は商標登録されたフィットネスプログラムです。

ラテンエアロビクス

ラテンムーブメントの基礎、バリエーション、フリースタ イルのダンスエクササイズの指導スキル向上のため のプログラム構築法を身に付け、ダンススタイルのさ まざまな指導状況に対応できるインストラクターの育 成を行います。自分の弱点を見極ることの出来る3レ ベル設定で、細やかな指導を行います。

ベーシック①1/19(日) ペーシック②2/1(土)・2(日) ベーシック③3/1(土)・2(日)

東北沢ウェーブストレッチ 会 研修スタジオ

象 フィットネス インストラクタ

師 金子智恵、関川太 中島範子、菊池良子、 佐々木純子

①10.500円 受講料 ②③各36,750円

※詳細はHPをご確認ください ※①~③の全コースを修了した方に、修了証を発行します。



ラテンエクスプレスコンサルサ[®]

ラテンエクスプレスコンサルサ®はサルサ音楽を 100%使用したダンスフィットネス。サルサのステップ バリエーションと左右対称のコンビネーションの構築 法を体得することにより、巧緻性、筋バランス、コアの 筋力向上に働きかける指導を身に着けることができま す。新しいスタイルのラテン系エクササイズ!

1/11(土) 14:00~21:00 1/12(日) 11:00~18:00

場 東北沢ウェーブストレッチ研修スタジオ

1/25(土) 11:00~19:00 1/26(日) 10:00~17:00 \Box

スタジオエモーション 惿 36,000円(税込) 受講料

再受講者:15,750円(税込) ※DVD希望の方は20.250円 ュアル・DVD・税込)

講 師 金子智恵

マサラバングラワークアウト®

マサラバングラワークアウトはインドの文 化とエクササイズを同時に体験できる他 に類を見ないオリエンタルなダンスフィッ トネス。NY発、全米・ヨーロッパ・アジア の国々で支持されています。マスタート レーナー金子智恵が指導直結の技術を 丁寧に指導します。

●レベル1

時 2/11(火)・12(水) 10:00~19:00 (予定)

香川県綾歌郡 場 近辺予定

フィットネス インストラクタ

師 金子智恵



詳しくは、Fitness Jobまたは、hotlatinstep@gmail.comまでお問い合せ下さい。

*携帯電話からお問い合わせの場合、上記アドレスを受信設定してください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております!

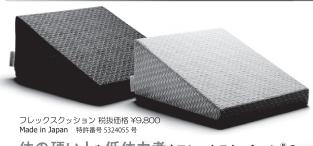
(有)ハートアンドボディコネクション

Latin Express con Salsa.



ックスクッション[®]の充実した研修

詳細は www.santeplus.jp/seminar



体の硬い人や低体力者もフレックスクッション®の 特殊構造により、骨盤を立てやすく、正しい姿勢 (S字カーブ)を保ちながら、自重を利用して、骨盤 &股関節周辺のストレッチやコアトレが安全& 効果的にできる。



ストレッチ

ストレッチ&骨盤調整!

フレックスクッション®**ストレッチ&** コンディショニング講習

調整系グループレッスン, 少人数レッスンの切り札

3時間コース:1名 10,500円 (税込) 対象:インストラクター/クラブ社員

【直近の開催予定】

東京名古屋 牧野 仁

1月11日(土) 2月11日(祝) 3月21日(祝) 髙橋順彦 岩切誠 京

4月15日(火) 東 京 山下三輝 ピラティス アメリカ東海岸発!

ピラティスwithフレックスクッション® インストラクター養成コース

マットピラティスでの安定集客のノウハウ満載

4時間コース:1名 31,500円 (税込) 対象:ピラティスインストラクター 【直近の開催予定】

2月11日(祝) 名古屋 亀谷なおみ



牧野 仁

岩切 誠

髙橋順彦



山下三輝 亀谷なおみ

申込み先・開催時間等の詳細は www.santeplus.jp/seminar でご確認下さい。 サンテブラス株式会社 Tel. 03-3441-2125

養成 福井 N8224Y www.fitnessjob.jp

健康体操指導者養成講座 エアロビクスダンス インストラクター養成講座

■健康体操指導者養成講座

漆崎 由美、高木 香織 師 理論30時間、実技50時間 受講料 189,000円(税込)分割可

(ご相談ください) 1日2時間以上、講師の空きスケジュールと合わせて好きな時間を選べます。 受講スタイル

開催日 2014年3月スタート

NPO法人生涯体育学習振興機構(福井)

備 受講後、お仕事のご紹介有り(健康体操等)

アロビクスダンスインストラクター養成講座

高木 香織、岸野 弥生 基礎科:理論15時間、実技35時間(受講料84,000円) 応用科:理論35時間、実技65時間(受講料178,500円)

2014年3月スタート

NPO法人生涯体育学習振興機構(福井)



NPO法人生涯体育学習振興機構

〒910-0015福井市二の宮2丁目28-21セントラルビレッジ トータルコンディショニングセンター TEL&FAX:0776-25-5722 mail:info@e-syotai.jp HP:http://www.e-syotai.jp

養成

N8223Y www.fitnessjob.jp

NPO法人日本ファンクショナル トレーニング協会認定 ファンクショナルトレーナー取得講座

ファンクショナル (機能的)な身体を作る為の指導を行うスペシャリストの養成講座 です。スペシャリストアスリートを指導したい、一般の方の身体の機能を向上させた い方に、トレーニングの原理、原則に基づいたトレーニングを指導出来るトレーナーを 養成します。遠方の方にはYou Tubeでのセルフスタディコースも用意しています。

・パーソナルトレーニング 分 野

・ストレングストレーニング

2014年3月22日(土) 開催日 13:00-18:00

2014年3月23日(日)

8:00-18:00

開催場所 兵庫県

フィジカルバンガード朝霧店 슾 (兵庫県明石市JR朝霧駅前)

舖 井上 大輔·曽我部 遥

48,000円(認定料込) 料 申込締切 2月末日





[主催団体] NPO法人日本ファンクショナル トレーニング協会(JFTA) 【連絡先】NPO法人JFTA(フィジカルバンガード内)

TEL:078-919-5334

mail:physicalvanguardjfta@yahoo.co.jp 担当:井上·張間

養成

ファンクショナルローラーピラティス®(F-R Pilates)

ファンクショナルローラーピラティス®(F-R Pilates)は、中村尚人が考案したフォーム ローラーを用いた実用的なピラティスメソッドです。医療現場からフィットネス、アスリー トレベルまでの幅広い応用範囲と、フォームローラーのみを用いる手軽さが特徴です。

ベーシックインストラクター・ミドルインストラクター・アドバンスインストラクターと3段階 でスキルアップし、全てのコースを終えるとインストラクターを養成するマスタートレー 講座を受講することが出来ます。

○無料体験説明会○2014年1月19日(日)16:00-17:00

コース	日程※ベーシック・ミドル インストラクター試験日は相談可	対象	受講料
	第3期 2/2(日)·9(日) ※試験日5/18(日)	11.4.4.	63,000円
ベーシック	第4期 4/5(土)·6(日) ※試験日7/6(日)予定	どなたでも	(税込)
ミドル	第1期 6/21(土)·22(日)·29日(日) ※試験日9/28日(日)	ベーシックコース修了者	126,000円 (税込)
マスタートレーナー	2014年9/6(土)・7(日)・13(土)・ 14(日)・15(祝月)5日間40時間 ※試験日11/19日(水)~22日 (土)より選択	理学療法士などの国家資格を有	420,000円 (税込)

受講料は全てのコースでテキスト代、試験代(初回分)を含みます □場所□TAKT EIGHTプライベートスタジオ(東京都八王子市)







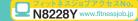


TAKT EIGHT ブライベートスタジオ

〒192-0082 東京都八王子市東町3-9 鈴木ビル2F TEL&FAX: 042-649-1545 mailto: info@takt8.jp http://www.takt8.com

養成

東京



コモ美立体操

第7・8回認定インストラクター養成コース開催

高齢化社会の指導を見据えて!60分のスタジオプログラムの指導ができる

- ■ロコモ対策の専門家による本格的な運動処方・知識の習得!
- ■フィットネスクラブと共同で開発しているため現場のニーズに対応!

整形外科とフィットネスの融合プログラム

新聞・TV・雑誌等のメディアで多数紹介されている 整形外科:渡會公治医師による「ロコモ予防プログラム」 メソッドの養成を開始!

【渡會公治略歷】

1975年東京大学医学部を卒業後、整形外科医としてスポーツ医 学を研修。東京大学准教授を経て現在は帝京平成大学教授。 スポーツ障害の有効な治療方法ならびに予防手段を確立して、 一流アスリートの競技力の向上に寄与した。

この経験を元に、「上手なからだの使い方」についての講演、寄 稿、啓蒙活動等を行っている。日本臨床スポーツ医学会理事など その他多くの公職についている。



第7回:1月20日(月)、27日(月) 開催日時 第8回:2月17日(月)、24日(月)

時 10:00~17:00 ロコモとは? 内 容

介護予防に必要な運動とは? 机上講習:6時間 実技:4時間 試験:2時間 (机上1時間·実技1時間)

42,000円(税込) 10名(最低催行人数:5名) クリスタルスポーツクラブ世田谷 〒154-0002 東京都世田谷区下馬1-55-22 インストラクター:大矢 満洋 (2日目一部)医師:渡會公治

申込締切 第7回:1月15日(水) 第8回:2月12日(水)

主催団体 -般社団法人美立健康協会



▲ 美立健康協会



クリスタルスポーツクラブ世田谷

お問合せ 〒154-0002 東京都世田谷区下馬1-55-22 担当:大矢 TEL: 03-5481-7123 mail: ooya@crystal-sc.co.jp

養成

東京



GreatShapeパーソナルトレーナ 養成コース受講生募集

プロトレーナーを多数輩出している一線級トレーナーのみが教える 即戦力が身につく研修~ ※奨学生同時募集!受付期間:1月末まで!

【こんな人にオススメ!】

-○これからトレーナーを目指したい人 ○トレーナーとして活動しているが、顧客が少ない ○プロトレーナーとしてスキルアップしたい人○セッションのクオリティーに自信がない人 【公開セミナー開催決定!!】

これからデビューしたい人、今よりもっと成功したいトレーナーの人、必見! 弊社のトレーナーは何故売れているのか~成功する理由を教えます~

■GreatShape養成コース公開セミナー

程 2014/1/16(木)14:00~16:00 成功の条件を教えます!普段見 れないプロトレーナーのセッショ

ン・考え方を徹底分析!

無料 参加費 東京都港区 申认方法

pt@g-sys.co.jp にお名前、ご 連絡先、研修の日程を記載して メールをお送り下さい。なお、奨 学金に興味がある方はその旨を 記載してください。

※定員になり次第、締め切りと させていただきます。

※同業他社の方、他社に所属 されているトレーナーの方の参 加はお断りいたします。

備 ※奨学生募集!受付期間:1月末 まで!(上記セミナーにて説明お よび、申込みを受け付けます) 将来、養成コースを受講後、弊 社にて働かれる方のために、受

講費用を弊社が一部負担する 奨学生を若干名募集します。 (応募には条件、面接があります)奨学生にご興味がある方 は、その旨上記セミナーのお申 込時にご記入下さい。



グローバルシステムズ株式会社

〒108-0073 東京都港区三田3-4-9 リーラヒジリザカ501 TEL:03-5442-7707 (9:00-17:00) FAX:03-5442-7708 mail: recruit@g-sys.co.jp http://www.g-sys.co.jp/hc

養成

東京

N8227Y www.fitnessjob.jp

キャンセル待ちのお客さま62人のトレーナーがヒミツを公開! 1,000万円稼げるトレーナー養成セミナー

あなたも時給12,500円のトレーナーになれる

- ◆なぜあのトレーナーは売れっ子なのかわかりますか?
- ◆集客のために、間違った努力をしていませんか?
- ◆選ばれようとして値引きをしていませんか?
- ◆正しいポジショニング、ブランディングはできていますか?

あなたは、どうすれば稼げるようになるのかについて、教わったことがありますか?ト レーナーにとって、実は一番知りたいこと、大事なことなのにもかかわらず、現場で実際に稼いでいる人から教えてもらえるチャンスってありませんよね。

「どうしたら稼げるようになるのだろう?」10年前の私は毎日考えていました。そしてあ る日を境に、結果が大きく変わり始めました。あることに気付いたのです。それは知っているか知らないかの差。あなたにもできることなのです。

あなたは新規のお客様をどうやって見つけていますか?まさか、直接声をかける営 業なんてしていませんよね?私は約10年のパーソナルトレーナー経験の中で、声か け営業をしたことがありません。私の知る超売れっ子トレーナーの中で、声かけ営業 をしている人は1人もいません。なぜなら、「してはいけない理由」があるからです。で は、どうすればお客様を増やすことができるのでしょう?

このセミナーでは、してはいけないこと知り、すべきことをすぐに実行できるよう1つ 1つ丁寧にお伝えしていきます。(つづきはHPをご覧ください)

満足していただけなかった場合は全額返金

受講者の94.4%が大満足したセミナー ※締切間近!!

日時:2014年1月25日(土)

13時から17時 場所:東京都内

お申込み後、ご連絡させて いただきます

講師 島田弘(しまだこう) 早稲田大学大学院スポーツ科学研究 ゴールドジム公認パーソナルトレ NSCA-CPT,CSCS,JATA-AATI スタッフ研修講師、セミナー講師として



詳細&申込み方法

島田弘 セミナー



または http://shimada-kou.com/1000

お問合わせ先 mail: info@k-conditioning.com TEL:090-3227-7675

アルファビクス養成コース開催!!

アルファビクスは企業のストレスマネジメント研修のプログラムとして活用されている 健康エクササイズです。ゆったりしたアルファ波音楽に合わせて腹式呼吸と運動を一 体化して行います。スポーツクラブだけでなく、企業、病院、介護施設等活躍の場が沢 山あります。2010年IDEA国際フィットネス大会でも高い評価を受けています。 あなたもアルファビクスを体験してみませんか。

まずは 体験

木・日曜日:10:00~11:30 土曜日:19:30~21:00

日程の合わない方は個別にご相談ください。料金:2,000円 ※運動ができる服装でお越しください。(靴は必要ありません)

- コ ス ●通常コース(2ヶ月~6ヶ月。短縮も可能)
 - ●短期集中3日間コース
 - ●通信コース
 - ※ライフスタイルに合わせて選択してく ださい
- 東京オペラシティー B1
 - 治面地 順子 ((株) ジェイ・コミュニケーション・アカデミー 代表取締役)



株式会社ジェイ・コミュニケーション・アカデミ

〒163-1490 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティーB1・19階 TEL:03-3373-2378 FAX:03-5333-2307

東京



N8232Y www.fitnessjob.jp

出た!驚きと神秘の究極スタジオプログラム! タイ古式ヨガ養成コース開催!

今変わるとき!インストラクターとして成功へ導きます。 一生使える究極エクササイズ!!

- ◇スタジオ満員御礼の嵐! ◇オーディション合格率100%実証済み!!
- ◇パーソナルにも対応、仕事も収入もUP!!!

微笑みの国タイの伝統医療を元に作られた驚きと神秘に満ちた体質改善・ダイエット法の究極 エクササイズがついに日本登場!!

今までのフィットネスプログラムの常識をひっくり返す内容満載!

るが同じックリ無料特典大・大・大キャンペーン実施☆なんと今回タイ古式ヨガのプログラムの全貌&集客アップの秘密を無料プレゼント!集客アップの秘密、お客さんがまた来たくなるクラス創り。人の心を鷲掴みレッスントーク術・ウェストクビレ法 体重コントロール術、速攻柔軟性アップ法などなど・・・

これからインストラクターを目指す人はもちろん、現役のインストラクター、パーソナルトレーナーも ぜひご参加ください。

詳しくはコチランhttp://www.kotobukiya-studio.biz

開催日 2014年1~2月

マクターインターナショナル代表 金成琢磨

初回限定特別価格!



マクターインターナショナル KOTOBUKIYA

代表:金成琢磨 http://www.kotobukiya-studio.biz

養成 東京

薬を使わない精神科医として活躍中・宮島賢也先生の メンタルセラピスト養成講座開催

精神科医療の現状と症状が示す心の状態を理解、薬を使わずに症状を軽減し、心の 状態を健全に保つための人間関係や、潜在意識が及ぼす影響などについて学びま す。カウンセラーとは違い、実践的にうつの予防、改善の手助けをするメンタルセラピ ストを養成をする講座です。資格取得後は宮島先生バックアップの元に活動します。

まずは 体験

1月8日(水)、18日(土)、22日(水)、29日(水)

時間:19:00~20:30 料金:3.000円

※説明のみはご希望の日時で無料で事務局が行います。

【2時間×6回】

2014年2月12日(水)~ 第2第4水曜日 程

19:00~21:00

東京オペラシティー -19階

宮島 賢也(湯島清水坂クリニック院長)



株式会社ジェイ・コミュニケーション・アカデミ

〒163-1490 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティーB1・19階 TEL:03-3373-2378 FAX:03-5333-2307

н

東京·大阪



ジョギングインストラクター資格認定講座

運動の基本"走る"をゼロから指導するインストラクター養成の2級講座&資格認定

近年のランニング・マラソンブームで、走りたい人が増え、走る指導のニーズが高まっています。 "走る"をシンプルに分かりやすく分解してゼロから教えられるノウハウを学びます。 パーソナルトレーナー・フィットネスインストラクターも必須の指導スキルです!! ※2級講座はマラソンの競技力アップのための指導者育成ではありません。

	東京		大阪
日程	(1)1月11日、18日、2月1日、8日(土) 試験日:2月15日(日) (2)2月9日(日)、2月16日(日) 試験日:3月2日(日) (3)3月1日(土)、3月15日(土) 試験日:3月29日(土) (3)3月8日(土)、3月22日(土) 試験日:3月29日(土)		日)、3月9日(日) 3月23日(日)
会場	協会セミナールーム(千代田区隼町)		おさか
受講資格	20歳以上の健康な方。走力やランニング歴は特に問いません。		
料金	68,775円※テキスト代込・認定試験及び資格認定登録料は別途		





(社)日本ライフタイムスポーツ協会

〒102-0092 東京都千代田区隼町3-19 隼町MTビル5F TEL:03-6661-8968 詳細・お申し込みは:http://lifetime-sports.jp

東京·愛知·大阪·香川·広島·福岡·宮崎 N8233Y www.fitnessjob.jp

いち早く求人・養成情報が届く!!



登録はコチラ

スマホから→





← ケータイから

日本体調改善運動普及協会 (NCA) 認定

コンディショニングインストラクター認定講座

『頑張らない運動指導』は教えながら、身体の調子を整えられるから長く 教えられる!!言語(バーバル)指導のプロフェッショナルを目指します! 全国各地で開催中!

コンディショニングインストラクター認定講座

・ベーシック講座(1日コース)・プロフェッショナル講座(2日間コース)

上記コースで以下の単位が付与されます。

(健康運動指導士、健康運動実践指導者、ADI、AFAA)

※詳細は、下記HPをご覧ください。





特定非営利活動法人 日本体調改善運動普及協会(NCA)

〒154-0004 東京都世田谷区太子堂4-4-1 来るビル4F http://www.e-nca.jp TEL03-5779-6814 / FAX03-6450-9141 mail s@e-nca.jp

次の自分へ! さあ、 スキルアップ

求人

東京



11/20(水)恵比寿に新店舗 [NATURAL MUSCLE]OPEN!



職種名

【正社員】 コンディショニングトレーナー 都内店舗での、弊社オリジナルメソッドによるマンツーマン指導。 肩こり改 仕事内容

善、引き締め、ゴルフの飛距離UPなど様々な目的のお客様が対象です。

募集人員 若干名

応募資格 目標達成のためであれば努力をおしまない方

NCA認定コンディショニングトレーナー、NCA認定インストラクター歓迎

勤務地

勤務時間 店舗営業時間 火~土 10:00~23:00 (店舗によって異なります)

日月及び、GW、夏季、年末年始休暇あり

大卒18万5千円以上~。専門卒16万5千円~。経験・能力によって異な 給与など

ります。資格給制度あり。

社会保険、雇用保険、個別指導賠償保険。交通費支給。

ユニホーム支給。弊社運営の講習会・講座受講料、物販に社割あり。 研修期間 (トレーニング期間) あり。研修後すぐに、現場に担当を持つこ 研修制度

とも可能です。

応募方法 履歴書(メールアドレス記入)、職務経歴書を下記までご郵送下さい。

書類選考の上、面接日時をご連絡いたします。

メソッド開発者 有吉与志恵のセミナー 開催決定

「本気でトレーナーとして 生きていきたいあなたに」

2014年1月20日(月)13:00~15:00

をいます。 株式会社ハースコーポレーション本社会議室 無料 WEBサイト(e-hearth.co.jp)のお申込みフォーマットからお願い致します。

わたしたちのスタジオは、体調と体型を劇的に改善するオリジナルメソッドで、 タレント、著名人、エグゼクティブを含む多くのお客様に支持されています。

本当の「カラダのプロ」を目指しませんか!

機能解剖学や運動生理学をベースにした最先端のコンディショニングメソッドに基づく指導を 行っていただきます。3か月の集中指導、OJT、現場実習と、徹底したサポートで、やる気と能力のあ る方であれば、どなたでも必ず一人前になれます。お客様の喜ぶ顔が大好きな方、お客様の望む体 を確実に作れるプロを目指したい方、将来店長・独立を目指したい方、お待ちしています!!

株式会社ハースコーポレーション 東京都世田谷区太子堂4-4-1 来るビル4F TEL:03-5787-8169 Mail:info@e-hearth.co.jp 担当:有吉



『イオンスポーツクラブ』 フィットネスクラブ・キッズスクールの **ミトラクタ**



応募方法 ご希望の店舗担当者へまずはお電話下さい。

店舗名	住所	電話番号	担当
盛岡南店	盛岡市本宮7-1-1 イオンモール盛岡南2F	019-631-3975	神保/土信田
栃木店	栃木市箱森町37-9 イオン栃木店1F	0282-24-7889	玉木/中岡
レイクタウン店	越谷市東町2-8 イオンレイクタウンmori2F	048-990-3411	小林/早坂
浦和美園店	さいたま市緑区大字大門3710 イオンモール浦和美園2F	048-812-6790	小林/都丸
ノア店	野田市中根36-1 イオンノア店1F	0471-22-7100	伊藤/谷田部
イオンモール成田店	成田市ウイング土屋 686-3 イオンモール成田SC	0476-20-3434	山浦/太田
おゆみ野店	千葉市緑区おゆみ野南5-37-1 イオンタウンおゆみ野2F	043-293-7062	若井/上畠
浜松西店	浜松市西区入野町6353-1	053-445-2266	高岡/塩澤
イオンモール岡崎店	岡崎市戸崎町字外山 38-5 イオンモール岡崎2F	0564-59-4321	内藤/佐々木
東浦店	知多郡東浦町大字緒川字申新田2区67-3外29筆 イオンモール東浦SC	0562-82-1501	二川/後藤
大高店	名古屋市緑区大高町字奥平子1-1 イオンモール大高2F	052-626-1664	高岡/大高
岐阜店	岐阜市正木中1-2-1 マーサ21 岐阜マーサ21内	058-294-6611	浅野/山中
近江八幡店	近江八幡市鷹飼町南4-1-2 イオン近江八幡3番街	0748-38-8040	矢竹/田中
伊丹昆陽店	伊丹市池尻4-1-1 イオンモール伊丹昆陽4F	072-787-8875	井出/石原
姫路店	姫路市飾磨区細江2560 イオンモール姫路リバーシティ1F	0792-31-2333	古賀/川田
イオンモール倉敷店	倉敷市水江1番地 イオンモール倉敷1F	086-426-6305	竹内/塚常
イオンモール高知店	高知市秦南町 1-4-8 イオンモール高知SC	088-826-8335	友竹/西

★募集プログラム★

☆フィットネスクラブ

エアロビクス/ステップ/ヨガ/ZUMBA/リトモス/バレトン/フラダンス/ベリーダンス/ 太極拳/その他各種ダンス など

☆キッズスクール

新体操/キッズダンス/バレエ ※キッズ募集店舗(栃木・おゆみ野・大高・レイク タウン・浜松西・盛岡南・浦和美園・伊丹昆陽)

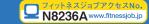
募集要項

募集種目 インストラクター 募集人員 各店 若干名 勤務時間 応相談 日 休館日 休 (各店により異なります)

給与など オーディションにより フィー決定(当社規定) 遇 交通費支給(当社規定)

勤 務 地 各地域の採用店舗

静岡、愛知、福岡、広島、大阪、北海道、宮城、東京、神奈川、千葉、埼玉





パーソナルトレーナー トレーナー業務・カウンセリング・食事指導・顧客フォロー・予約管理など 全国50名採用 静岡店※1月0PEN予定 広島店※1月0PEN予定 横浜東口店※NEW(神奈川県横浜市神奈川区金港町7-15 TKビル4F、5F) 品川店※NEW(東京都港区高輪3-25-33 長田ビル5F) 他にも東京都内、埼玉、千葉、大阪、名古屋、福岡各地で大募集 7-00~23:00(実働8時間)シフト制 週休2日制 睦給90円(研修期間は870円)~十晒客管理手当(1セッション500円~)※・

勤務時間

待 遇 研修制度

週休2日制
時給900円(研修期間は870円)~+顧客管理手当(1セッション500円~)※一部店舗を除く
<キャリアアップ例>
[契]チーフトレーナー/月給14万5,000円~⇒ [正]アシスタントマネージャー/月給20万円~⇒
[正]マネージャー/月給23万8,000円~⇒ [正]スーパーバイザー/月給 25万3,000円~ ※共に各種手当有
社会保険完備、交通費支給(規定内)、業務災害保険完備、インセンティブあり
解剖学、運動学、生理学、栄養学およびお客様へのカウンセリング方法も学んで頂きます。
トレーニング指導法も時間をかけて研修を行いますのでトレーナーとしてしっかり準備してから実務に入ることができます。 ※実務研修あり
「http://www.fitnessjob.jp/job_detail.html?job_id=8068]よりご応募ください。
または、履歴書(写貼)および職務経歴書を下記連絡先まで送付ください。※契約先は「RIZAP株式会社」となります。

応募資格

- ★人と話すことが好きで、サポートしながら成長したい方 ★お客様の目線に立ってアドバイス・指導の出来る方 ★身体を動かすことやスポーツが好きな方 ★目標を立て、それに向かって行動できる方

下記有資格者も大歓迎!! NSCA-CPT.CSCS.JATI. 健康運動実践指導者、 健康運動指導士、ACSM-HFIなど



》 RIZAP株式会社

〒169-0074 東京都新宿区北新宿2-21-1 新宿フロントタワー31F TEL:03-5962-0041 URL:http://www.rizap.jp/ mail: recruit@rizap.jp

求人

千葉·埼玉·静岡



ゼクシス3店舗同時募集! インストラクター大募集

募集職種 フリーインストラクター 各30名 週1~ ※要相談

募集人員 勒释時間

経験・能力・実績を考慮の上、当社既 給与など

定により優遇

い。追って担当者より連絡させていた

だきます。

※カテゴリーを必ずご明記下さい 応募資格 単独でレッスンを持てる方

※ライセンス・資格取得者はご明記く

ださい

各ジャンル (エアロビクス、アクアビク 仕事内容 ス、ヨガ、ホットヨガ、ダンス系、その 他) スタジオ・プール レッスン業務。

お客様対応。

インストラクターオーディション開催

■オーディション日程

- ①ゼクシス浜松 1月31日(金)
- ②ゼクシス上尾 2月7日(金) ③ゼクシス千葉 2月14日(金)
- ■オーディション時間

一部 10:00~12:00

- 二部 13:00~15:00
- 三部 16:00~18:00
- 四部 19:00~21:00

株式会社ゼクシス

〒108-0014

東京都港区芝5-34-2 春日ビルB1階

Tel:03-6459-4505

Mail:recruit@zexis-net.jp http://zexis-net.jp/recruit



向けて活躍したい方! 来春に向げて活躍したいか アルバイトスタッフ募集中! 詳細はHPをご覧ください

ジムマシン指導、プール 監視・指導、フロント受付

乗榜 9:00~24:00 ※曜日・時間応相談 週3日~シフト制 (長期勤務可能な方) 給与など 時給900円~ 研修期間/時給850円 今まで体験したことのない数のお客様があなたを待っています。

新たなステージで活躍してみたい方!

エアロ、ヨガ、ホットヨガ、ピラティス、ZUMBA、リトモス、その他 各種レッスンの指導者・インストラクター大募集

■オーディション日程■ ■オーディション時間■

①ゼクシス浜松 1月31日(金) 一部 10:00~12:00 ②ゼクシス上尾 2月7日(金) 二部 13:00~15:00

③ゼクシス千葉 2月14日(金) 三部 16:00~18:00 四部 19:00~21:00

より多くのお客様に、運動の楽しさ、素晴らしさを伝えるために。 運動を通して、健康と幸せをお客様にご提供するために。

求人

全国





ティップネスは、 パーソナルトレーナーを募集しています。

ティップネスでは、お客様の目的やライフスタイルに合わせた提案ができるトレーナーを募集致します。 私たちと一緒に、お客様の人生を輝かせませんか。皆様のご応募お持ちしております。

募集概要

◆募集形態 業務委託契約

◆仕事内容 パーソナルトレーニング指導・加圧トレーニング指導

ティップネス各店舗

(東京·神奈川·埼玉·千葉·群馬·静岡·愛知·大阪·兵庫)

◆応募資格 右記パーソナル資格のいずれか、および

賠償責任保険加入されている方

◆募集人数 各店舗ごと数名予定

売上歩合制(半年毎に見直しを行います) ※料金設定は店舗とご相談の上、決定となります。

◆勤務時間 応相談

◆応募方法 ①履歴書(写真添付、活動希望店明記)

②当社ジム認定資格写し

③賠償責任保険証明書写し ※加圧は除く

をご郵送ください。

〒108-0073 東京都港区三田 3-4-10 リーラヒジリザカ

株式会社ティップネス 教育部 結城宛

ティップネス丸の内スタイルは契約形態および給与が 異なります。詳しくは直接店舗にお問い合わせください。

カテゴリー	認定団体	認定資格	
ジム	NATA	ATC	
バーソナル	ACSM	HFS	
	NSCA	CSCS/CPT	
	NESTA	PFT	
	NSPA	CPT	
	AFAA	PFT/PT/FT	
	JATI	ATI/AATI/SATI	
	JHCA	HCAD/HC/FC	
	(財)日本体育協会	FT/AT	
	(財)健康体力づくり事業財団	健康運動指導士 健康運動実践指導者	
スイム	(財)日本水泳連盟	水泳指導員 等	
パーソナル	(社)日本スイミングクラブ協会	水泳教師 等	
アクア	JAFA	AQBI/AQI/AQT	
パーソナル	MIZUNOアクア	ゴールデンウェーブ認定	
ピラティス バ ー ソナル	STOTT		
	PEAK	リフォーマー/マット認定	
	Pilates Method Alliance 加盟団体	220 4 2 431.90VE	
加圧	KAATSU (加圧トレーニング)	・KAATSU インストラクター ・KAATSU スペシャル インストラクター	

※加圧トレーニングはKAATSU JAPAN 株式会社の商標登録です。
※加圧トレーニングはジムパーソナル資格保有も必須条件となります







お問い合わせは

株式会社 ティップネス 教育部 FITVIT DESK

〒108-0073 東京都港区三田3-4-10 リーラヒジリザカ 03-3769-8717

【正社員】パーソナルトレーナー・ 店舗マネージャー候補募集!

ダイエットパーソナルジムのトレーナー募集です ★男性女性トレーナー歓迎 ★経験者優遇

健康的に痩せて美しい体を作る、ダイエットフィットネスジムのLIVITO(リビト)。ウエイト トレーニング・有酸素運動・食事指導これら3つを組み合わせ代謝を上げ、体脂肪率と体重を減らし理想の体型を目指す指導をするのがパーソナルトレーナーの仕事です。 体が変われば小が変わる、お客様に感動を与えるお仕事です。

① パーソナルトレーナ・ ②店舗マネージャー候補

(トレーナー兼務) 若干名

10:00~22:30 勤務時間 (宝働8時間シフト制) 週休2日制·有給休暇·GW夏冬 休 В

募集人員

休暇 ①月給25万円~28万円+インセ 給与など

②月給27万円~30万円+インセ 試用期間3カ月 ンティブ

交通費支給·社会保険完備·健 康診断

研修制度 勒務地 応慕資格 仕事内容

応募方法

社内、社外での研修 名古屋市東区東桜 トレーナー経験者

①トレーナー業務・食事指導・顧 客フォローなど ②は①の他に店舗管理全般

履歴書(写貼・メルアド記入)と職 務経歴書を下記の東京営業所 まで郵送して下さい。郵送した事 をメールでお知らせ下さるか、 フィットネスジョブの応募フォーム を送信して下さい。面接は名古 屋市で実施します。







株式会社LIVITO (リビト)

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-17-1虎ノ門5森ビル4階 オートトレーディングルフトジャパン株式会社内 LIVITO東京営業所 FJ採用係 TEL 0120-265-501 E-mail: info@livito.co.jp http://www.livito.co.jp/sl/

東京·埼玉·神奈川·千葉

N8242A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナ

大手スポーツクラブ、各種施設等幅広いフィールドですぐに活動開始可能! 色々なところで活動できるチャンスがあります!

【パーソナルトレーナー】

経験を積みたい方、現場で役立つ研修を受けながら働きたい方 【高齢者運動指導者】

未経験でも可。これから仕事の幅を広げたいインストラクターの方。研修制度あり。

勒務地

給与など

応募方法

◆パーソナルトレーナー スポーツクラブ内、自宅出張、企 業、高齢者施設での指導

> ◆高齢者運動指導者 高齢者施設でのグループレッ

契約社員·業務委託 雇用形態 ※正社員登用あり ◆パーソナルトレーナ

パーソナルトレーナー認定資格 をお持ちの方(未取得の方は資

格取得をサポートします) ◆高齢者運動指導者 特に必要ありません

※両者共、タバコを吸わない方 東京、埼玉、神奈川、千葉 能力により決定

メールまたは郵送にて履歴書 (写真付)と職務経歴書をお送 りください。(メールアドレスを必 ず記載してください)追ってご連 絡致します。

アルバイト同時募集!

スポーツクラブなどで行なうジムス タッフやフロントスタッフ、企業体 力測定会等のお仕事です。短時 間(3時間~)からのお仕事です。 未経験の方でもサービスマインド が高い方歓迎、しっかり事前研修 を行ないます。この業界で働くこと を希望される方には良い経験・チャ ンスが得られるお仕事です。





グローバルシステムズ株式会社 Great Shape事業部

〒108-0073 東京都港区三田3-4-9-501 リーラヒジリザカ TEL: 03-5442-7707 E-mail:recruit@g-sys.co.jp

求人 東京



東京スクール・オブ・ビジネス 非常勤講師募集!

①マネジメント業務経験者②学科部門担当

スポーツ業界を目指す学生たちに、あなたの経験を 教育"という形で活かしませんか!

当校のスポーツビジネス学科はスポーツ業界の就労を目指す学生に様々な専門 教育を行い、希望者はほぼ 100%の就職内定率を達成しています。業界の二 ズに合ったより良い講義を行うためには、現役プロの講師の視点が何より参考 になりますので、カリキュラムを一緒につくっていけるような方は特に歓迎です。

仕事内容 非常勤講師として担当授業を 給与など 応募資格 ①スポーツメーカーでのマネジ

メント業務経験者優遇 ②健康運動指導士資格等所 有者優遇

勤務地 渋谷区代々木1-56 勒務時間 9:20~18:20のうち担当授業1

コマ90分

時給3,000円以上 (※経験・ 能力考慮の上、弊社規定によ り決定)

交通費支給(最大1日往復600

円迄)

フィットネスジョブよりご応募下 応募方法

さい。











3 **三3 安達学園グループ** 担当:藤井

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-8-17 東京ネットウエイブ内 東京総合事務局

東京·千葉 求人

N8241 A www.fitnessjob.jp

テクノジム ジャパン(株)登録インストラクター募集

登録者には当社の運営受託先、民間クラブ・公共施設・高級ホテル内でのレッスン指導をご紹介いたします。レッスン指導の幅を広げるチャンスです!ご応募お待ちしています。

-ディション日程・会場】

- ①千葉会場 2014年1月28日(火) 16:30~18:30 八千代村上カルチャーセンター フィットネス&スタジオ ルーチェ

千葉県八千代市村上南1-4-1フルルガーデン2階(東葉高速鉄道 村上駅下車 徒歩5分)

②東京会場 2014年1月31日(金) 11:00~14:00 東京スイミングセンター フィットネス

東京都豊島区駒込5-4-21 (JR 巣鴨駅下車 徒歩7分)

【オーディション内容】

サンプルレッスン(5分程度)、面談

募集種目 エアロビクス・骨盤系エクササイ ズ・ラテン系エクササイズ・格闘技

系エクササイズ・ヨガ・ピラティス 応募資格 Wellness Life Styleを私たちと 共に提唱いただける方

勒務地 当社受託施設 給与など

経験・能力に応じて当社規定に締め切り より決定。移動手当支給。

応募方法 『Fitness Job』より申し込み後、 1週間以内に履歴書をご郵送く



応募の際、希望指導種目、希望 オーディション会場を必ずご記 入ください。

履歴書到着後詳細を追ってご 連絡いたします。

各オーディション開催日の1週間 前まで

各会場とも定員になり次第受付 終了となります



履歴書郵送先・お問い合わせ

テクノジム ジャパン株式会社

〒140-0002 東京都品川区東品川2-3-12 シーフォートスクエアセンタービルディング 18階 テクノジム ジャパン(株)ウェルネスインスティチュート スタジオインストラクター担当:多田(ただ)・永峰(ながみね) TEL 03-5495-7784 http://www.technogym.co.jp/



東京·千葉·埼玉

N8244A www.fitnessjob.jp

スタジオ・アクア インストラクター大募集

明るく!楽しく!元気よく!ユアーであなたのスキルを活かしませんか!!

【A】1/12(日) オーディション日時 18:00~22:00

会場 南流山店 【B】1/13(月)祝日 17:00~22:00 会場 蕨店 【C】1/19(日)

18:00~22:00 会場 南流山店 スタジオ・アクアインストラク

ター(オールジャンル)

東京都(船堀店)、千葉県(我 勤務地

孫子店・習志野店・新松戸店・ 南流山店:北国分店)、埼玉県 (蕨店)

給与など 当社規定による 交通費全額支給 応募方法

A~Cの希望のオーディション 日時を選び、お電話にてお申 し込み・お問い合わせ下さい。エントリー後、オーディションの 詳細について追ってご連絡差 し上げます。





(YOUR) ryour-

日程•会場

スパ&スポーツユアー我孫子

TEL:04-7183-0505 担当:渡邊

神奈川·大分 求人

N8246A www.fitnessjob.jp

スポーツクラブNAS新規店舗オープンにつき ノストラクター大々募集!

エアロビクス・アクアビクス・ヨガ・ピラティス・

パーソナルトレーナー・スイムスクールコーチ他

2014年夏(予定) 湘南台•瀬谷(神奈川県)、 大分(大分県)他、続々OPEN予定!

勤務地 ①湘南台·瀬谷(神奈川県)

②大分(大分県) ①2014年2月3日(月)

会場:NAS大崎 2014年2月13日(木) 会場:NAS新川崎 ②2014年1月29日(水)1月30日(木)

会場:大分コンパルホール

1次審查/書類選考 選考方法 2次審查/実技·面接選考 ※1次審査の結果は1月24日

(金)までにご連絡いたします。 下記URLよりエントリー後、オ 応募方法 ディション専用履歴書をダウン ロードし全身写真を添付の上こ 郵送ください。お送りいただいた

> 履歴書・写真は返送いたしかね ますのでご了承ください。 →http://www.nas-

club.co.jp/recruit/info/inst ructor/

応募締切 2014年1月15日 (水) 履歴書必着



SPORTS **NA**

スポーツクラブNAS(株)ゥラブ事業部

オーディション企画係(担当:小山) http://www.nas-club.co.jp/ 〒135-0063 東京都江東区有明3-7-18 有明セントラルタワー8F

東京·神奈川·埼玉·千葉



女性歓迎! 未経験者大募集!! 圧トレーナー募集

業務拡張に伴い、社員を大募集!

17年目を迎える加圧トレーニング専門店のスポーツジムコスモス。正しい食事 と運動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。

加圧トレーニング・スロートレーニ ング指導、フロント業務、その他

募集人員 若干名 勒務地

溝の口店(神奈川県)・自由が斤 店(東京都)・横浜店(神奈川 県)・町田店(東京都)・中目黒店 (東京都)・四谷店(東京都)・新 規出店地(関東)・業務委託店 舖(東京·埼玉·千葉·神奈川)

祝祭日を含む月7日

勤務時間 勤務地によって異なります 当社規定による(200,000円) 給与など 加圧トレーニング資格取得可 遇

(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

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 ※喫煙者不可





【加圧トレーナーを目指したい方、既に加圧トレーナーの資格をお持ちの方】 弊社で加圧トレーニングの資格取得が可能です。資格をお持ちで活動場所 (フィットネスクラブ他)をご希望の方はご相談ください

ご不明点等ありましたらお気軽にご連絡をお待ちしております。 連絡先: 営業部 篠原良治 044-811-3132

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

N8245A www.fitnessjob.jp

2014年4月~ アクア・スタジオインストラクター募集!! 2014年1月上旬~ オーディション開催予定

[LIFE BALANCE]

フィジカル(体幹)・メンタル(体感)バランスの調和を中心に柔軟性・筋力・バラ ンス能力を向上させる運動を実践

ヴェルディ推奨ライフバランスをスタジオでも展開していきます。レッスン展開に 携わって頂ける方!ご応募お待ちしております。

ンス系・脂肪燃焼系~心身のコンディショニング・ボディバランスを整える プログラムを提供して頂ける方、是非ご応募下さい。

◎土日、平日夜勤務可能な方優遇します。

◎エアロビクス、ダンス系 (リトモス・ベリーダンス・ズンバ他)、 骨盤系プログラム、ピラティス、ヨガ、気功、太極拳 その他様々なジャンルでのレッスン等の募集を行っています

◎オーディション内容 書類審査・実技(※日程は追ってご連絡します。)

スタジオ・アクアインストラクター 職種名 募集人員 若干名

ヴェルディ・スポーツプラザ・お 勤務地 ゆみの

JR外房線 鎌取駅 京成千原線 おゆみ野駅 勤務時間 応相談

面接にて決定 オーディションによりフィー決定 給与など (平日 夜入れる方優遇)

交通費支給

応募方法 まずはお電話にてご応募下さい





V[R]) 株式会社ヴェルディ ヴェルディスポーツプラザおゆみの

〒266-0032千葉県千葉市緑区おゆみ野中央4-17-2

TEL: 043-291-5553 mail: sportsplaza@verdi.co.jp 担当:山本

地域に愛される新しいスタイルの 運動施設を一緒に創ってみませんか?

24時間保育施設有り!賞与前年度実績4ヶ月分! マイカー通勤可!生駒駅より送迎バス有り!

【Medi-TAS(メディタス)とは?】医学的に(medical)、総合的に(total)、生き生きとした活動的

な(active)、生活をサポート(support)するという意味です。 【Zero Fit(ゼロフィット)とは?】イタリア語で「情熱」「熱意」を表します。ご利用者さまの様々 な熱い思いを運動を通して「ゼロからスタート」「生活習慣病などのマイナスをゼロにする」と いう想いを込めました。

職種名 ①フィットネストレーナー

②フロント担当

募集人員 若干名 応募資格

①トレーナー経験者・優遇健康 運動指導士・健康運動実践指導者・ヨガ・ピラティス経験者 優遇など有資格者優遇。ヨ ガ、ピラティス等のインストラク

ターを目指す方には基本的な レッスンの研修も可能です。 ②不問(未経験者歓迎)

※国籍不問(日本語の流暢な方) 勤務時間 勤務6時45分~23時00分の 間でシフト制7時間(休憩あり)

4调7休制 В

夏期休暇(2日)、年末年始休 暇(5日)※パートは要相談

①(正社員)月収180,000円~ 給与など (パート)時給1,000円~ ②(正社員)月収150,000円~ (パート)時給850円~ ※研修期間有り

遇 【正社員】通勤手当(月25,000 円まで)、昇給年1回(4月)、賞 与年2回(7月・12月、前年実績

4ヶ月分)、社保完備、厚生年 金, 年金基金, 社員旅行有 【パート】通勤手当(1日1,100

円まで)

【正・パ】保育施設利用可、送 迎バス有、社員食堂有、医療 費還付制度有

応募方法 事前に電話連絡のうえ履歴書 をご送付ください

医療機関が運営するフィットネスクラブ

MEDITAS ZELD FIT 0



メディカルフィットネス メディタス ゼロフィット

MEDITES メディカルフィットネス Medi-TAS Zero Fit

人事課:0743-74-8875 採用担当:九折 〒630-0243 奈良県生駒市俵口町741

求人 東京

N8250A www.fitnessjob.jp

この冬表参道、赤坂、大阪に新規オープンが決定! 日本初 インドアサイクル専門店 FEEL CYCLE 正社員・スタジオインストラクター大募集!!

※未経験者歓迎

NYで大人気の新型・新感覚のサウンドフィットネス FEEL CYCLE クラブをイメージしたダウンライトの照明の中、大音 量の音楽に合わせてレッスンします。 FEEL CYCLEについて、詳しくは、WEBへI

オープニングスタッフのため、店長やトレーナーなどヘキャリアアップし、コアメ ンバーとして活躍できる環境があります!今年中に5店舗のオープンを予定!

職種名 スタジオインストラクター

(正社員)

6種類のプログラムと様々なジャ 仕事内容 ンルの音楽を組み合わせた、豊 富なレッスンメニューの提供。店

舖運営·管理業務。 銀座·池袋

勤務地 6:30~23:30(実働5~8h) 勒務時間

●シフト例/6:30~15:30、14:30 ~23:30

応募方法

週休2日制(月8~10日/シフト н

暇(年5日)、慶弔、有給 給与など 月給19万円~30万円

※経験・能力・前給を考慮します 業績賞与、社会保険完備、交通 費全額支給、住宅手当/月2万 円(当社規定による)、時間外手 当、役職手当、契約保養施設利 用可など、産休・育休・介護休暇 Fitness Jobよりご応募くださ い。または電話連絡のうえ、履歴

休 制)。年末年始、リフレッシュ休



書をお送りください。



株式会社ベンチャーバンク

FEELCYCLE 〒150-0011 東京都渋谷区東1-32-12 渋谷プロパティー東急ビル4F TEL:03-5469-0171

ドゥ・スポーツプラザ豊洲・南砂町 フリーインストラクター・ パーソナルトレーナー・ アルバイトスタッフ同時募集!

【オーディション日程】2014年2月3日(月)※フリーインストラクターのみ

ドゥ・スポーツプラザ豊洲

東京

求人

時

①10:00~(9:30受付開始) 間 ②14:00~(13:30受付開始)

ドゥ・スポーツプラザ豊洲

ドゥ・スポーツプラザ南砂町 応募資格 18歳以上(高校生不可) ◎熱意をもってクラブ側と一緒 により良いスタジオづくりをして

いただける方。 ヨガ(火曜日夜の担当が可能な 募集アイテム 方)・ダンスエアロ・バレトン・その 他新プログラム・アクア系

第一次審査:書類審査 者)⇒ 第二次審査:実技審査

(2月3日実施) レッスンフィー

経験・能力に応じて当社規定に より決定。

※交通費は別途上限1,000円 までを支給

①フリーインストラクター 応募方法

下記へ電話連絡の上、指導履 歴・担当可能スケジュールを記 入した履歴書をご郵送ください。 ②パーソナルトレーナー・アルバ 小希望

下記へ電話連絡の上、履歴書 をご郵送ください。





ドゥ・スポーツプラザ豊洲 Ф DO SPORTS PLAZA

豊洲店 〒135-8514 東京都江東区豊洲2-1-14 ららぽーと豊洲アネックス2F TEL:03-6303-6692 担当:ジム&プール 藤江宛

東京·神奈川

N8249A www.fitnessjob.jp

注目のファンクショナルジムスタッフ 【正社員】を大募集!! ※未経験者歓迎

☆現役・熟練トレーナー多数活躍中!!

☆【未経験者積極採用】充実の研修で未経験でも大丈夫!!

☆もちろん、経験者もトレーナー業界で培った知識・経験を活かせます!!

ホットヨガスタジオLAVAを運営するベンチャーバンクが、アメリカで大流行の "ファンクショナルトレーニング専門ジムREALFIT(リアルフィット)"をオープン! 経 験に応じて、トレーニング内容や新しいプログラムの作成もお任せ!店舗責任者と して、店舗運営や人材育成等の経営面にも携わっていただきたいと思います!!

ファンクショナルトレーニング 専門ジムのオープニングフ(トレーナー)【正社員】 ングスタッ

弊社が新設するファンクショナ 仕事内容 ルトレーニング専門ジムの運

営スタッフ。主にトレーナー。 30名程度※女性の応募歓迎! 募集人員 勤務地 横浜市·東京都 勤務時間 6:30~23:00/実働8時間/

シフト制 週休2日制/8~10日/シフト制 Н リフレッシュ休暇年5日、慶弔、

有給、産休育休、年間休日 105日以上 19万円〜30万円(試用期間 3ヶ月間あり 給与17万円) 給与など

業績賞与あり、各種社会保険完 備、交通費全額支給、住宅手当 /月2万円(当社規定による) 時間外手当・役職手当あり 契 約保養施設利用可など

研修制度 入社後、研修あり Fitness Job応募ボタンよりご応 応募方法 募ください。







Venture Bank

株式会社ベンチャーバンク

扣当:高橋 TEL:03-5469-1186 求人

東京



フィットネスクラブ広尾では、 物心両面で人生を明るくしたい仲間 (クラブスタッフ)を探しています。

高級フィットネスクラブで心溢れる"おもてなし"を

当クラブの会員さまは「広尾」という土地柄、積極的に自己管理をされている魅力的な美男美女が 多く、かつ活動的で献身的な20代から30代までの素敵な男女スタッフ(トレーナー・フロント)の 方を求めています。「もしかして、私ならそういった会員さまのお相手にふさわしいかも」と思った 方は、迷わず是非一度ご連絡ください。おもてなしの心を大切にして会員さま一人ひとりに最良の 成果と満足感を提供し、一緒に働くスタッフの人生を明るくすることが私たちの目的です。

クラブ運営スタッフ(フロントス タッフ、ジムスタッフ)

①社員·契約社員

②アルバイト

■フィットネススタッフ・運動指 仕事内容 __ 導・スタジオレッスン・お客様へ のサポート等

■フロントスタッフ・受付・事務・ 新規会員獲得・お客様へのおも てなし等

若干名 墓集人員

応募資格

専門卒以上 35歳位まで 未経験者·新卒者歓迎·異業種 歓迎

フィットネスクラブ広尾(日比谷 応募方法 勒務地 線広尾駅徒歩2分)

フィットネスクラブ広尾ガーデン ヒルズスタジオ(日比谷線広尾 駅徒歩3分)

①週休2日(その他、年末年始・ 勤释時間

有給休暇・慶弔休暇等),1日の 平均実労時間8時間

②週3日以上、1日5時間以上 ①月給19万円~(経験・能力に 応じる、試用期間・契約社員期 給与など

間は時給制) ☆入社2年目正社員給与例:27

万円+賞与年2回 ②時給900円~(研修期間は

時給900円)

各種社会保険完備(社員·契約 社員)、交通費支給、PT手当、 レッスン手当、英語手当、制服 貸与、施設利用無料、その他

FitnessJobよりご応募くださ い。または、下記に履歴書およ び職務経歴書をご郵送下さ い。書類審査の上、ご連絡致し ます。







FITNESS フィットネスクラブ広尾

〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-7-35

広尾コンプレックスビル2・3・4F 担当:「NEXT」採用担当 mail:saiyou@fitness-hiroo.com TEL:03-5448-9970

求人

募集人員

勤務地

東京



トレーナー・インストラクター大募集!!

著名経営者・芸能人が通う高級施設のスタッフ募集! VIPな会員様の健康管理、トレーニング指導をお任せします。

昨年8月、永田町/赤坂にオープンしたプライベートジム&エステ『REART』でのト レーニング指導、カウンセリングのお仕事です。遺伝子や血液検査、3D姿勢分析 等の検査結果をもとに、お客様それぞれに最適な指導を行って頂きます。東京都 からの支援を受け、さらに20代急成長ベンチャー30にも選ばれている話題の企業 であなたもチャレンジしてみませんか?

研修制度

応募方法

雇用形態 正社員、契約社員、業務委託、

アルバイト

3~5名

REART(永田町/赤坂) 9:00~22:00(シフト制)

勤務時間 月給22万円~※勤務形態による 経験に応ずる 給与など

賞与あり年1回、各種手当あり ※賞与は業績連動型の決算賞 与となります。

知識研修、スキル研修、資格取 得支援あり。

履歴書、職務経歴書を下記住 所までお送りください。





株式会社FiNC

〒105-0022 東京都港区海岸1-7-8 東京都立産業貿易センター6F 東京都創業支援施設内 採用担当:岡野宛 Tel:03-6450-1814

求人

東京·神奈川



ニアヨガインストラク

20~30代が多数活躍中! リハビリ専門のデイサービス「ゆずりは」での シニアヨガインストラクターと施設長のお仕事です!

有資格者や専門知識のある現場スタッフが開発したプログラムに沿って、お客様自身が元々 持っている力を高めるトレーニングをしていただきます。「介護を必要としない体」を作ることを 日的としています。

- ■土日休み・残業少なめ・夜勤無しの働きやすい環境です。
- ■現場の経験を経て、プログラム開発参加のチャンスがあります。
- ■年に2回の給与改定や個人・施設ごとの賞賛制度もあり、社員の働きがいを応援します。

職 種 名 【正社員】高齢者シニアヨガイ

ンストラクター

募集人員 若干名

応募資格 何らかの運動指導経験のある 方(経験年数・運動種類は問 いません)

勤務地 新規開業店舗及び既存店舗 (東京23区、川崎市、小平市、 多摩市等)

8:30~17:30又は9:00~18: 勤務時間 00(施設により異なります。)

完全週休2日制(土日)、夏季、 年末年、GW、有給、慶忌休暇

与 給 月給18万5.000円~(経験・能 力等考慮の上、加給優遇)

昇給(年2回の査定)、業績報 奨金(年1回・業績による)、社 会保険完備、通勤、住宅、時 間外手当、全国契約保養施設 利用可など

応募方法 Fitness Job応募ボタンよりご 応募下さい。

※施設長(正社員)も同時募集! 【無資格·未経驗歓迎·土日休】 施設の運営やマネージメント等 月給21万5,000円~30万2,000円





ゆずりは

株式会社ベンチャーバンク ゆずりは事業部

〒150-0011 東京都渋谷区東1-32-12 渋谷プロパティータワー2F(旧:渋谷プロパティ東急ビル) TEL:03-5469-2020 E-mail:saiyo@rf-yuzuriha.com 担当者:ゆずりは事業部 塩地

東京

N8253A www.fitnessjob.jp

護付有料老人ホーム イブケアホーム

「1人ではなかなか続かない」「この歳になっても運動できるのが嬉しい」 というご入居者の声がやりがいです。

平均年齢が約86歳で皆さん体力、モチベーション、ご病気など個人差が あります。毎回その場の空気とお客様の表情や動きを読みとって、 言葉がけやプログラム変更など臨機応変に対応しています。

仕事内容

介護予防運動指導員

有料老人ホーム 入居者への

グループ運動を指導。 ホーム内で3名~5名のグルー

プに分け、それぞれ約30分~40 分程度のプログラムを実施しま す。ご入居者と深くかかわりなが ら丁寧な指導ができます。

募集人員 1名

介護予防運動指導員·健康運 応募資格 動指導士(者)、介護施設での

運動指導経験者、高卒以上 アライブケアホーム各施設の中 勤務地 から、2~3施設を担当していた だきます。(杉並区・世田谷区・大

> 田区など) ※基本的に現場への直行直帰 です。

勤務時間 9:00~17:00(休憩60分) ※勤務 週3日~4日程度(月~ 金の中で曜日応相談)

待 遇

時間給制 1時間1.200円 社会保険完備(条件に該当する

方のみ適用) 応募方法

FitnessJobよりご応募いただく か、履歴書(写真貼付)・職務経 歴書を下記連絡先までお送り下 さい。





株式会社アライブメディケア

Alive 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-19-13 J6ビル8F TEL:03-5485-0855 担当:採用係 後藤

仕事内容

ピラティススタジオでのレッス ン指導(少人数制またはパー ソナル)

若干名

応募資格 ピラティスインストラクター資格 保有者(経験者および理学療 法士·作業療法士優遇)

千葉県船橋市 勒務地 (JR·東武「船橋駅」徒歩1分)

月~土 10:00~21:00 勤務時間 (1レッスン50分程度)

給与など 当社規程による

応募方法 写真付き履歴書(①保有資格 ②指導歴③現在担当している

レッスン数④担当可能クラス⑤ 2014年3月以降の勤務可能曜 日・時間帯)を下記までご郵送 下さい。書類選考のうえ、面接ま たはオーディション日時をご連絡

致します。

デンタルサポート株式会社 担当:事業企画部 中村

〒261-8501 千葉県千葉市美浜区中瀬1-3 幕張テクノガーデンD棟17階 TEL:043-273-5024 FAX:043-213-6491 mail:nakamura@dentalsupport.co.jp

求人 東京·千葉·神奈川 N8258Awww.fitnessjob.jp

9:00~18:00 ※実稼働

①②有給休暇、交通費全額

時間は前後する可能性あり

①年俸制400万円~

②時給1,750円

リハビリ特化型デイサービス 新規出店に伴い正社員募集!

職 種 名 店舗マネジャー・マネジャー候補 仕事内容 ①【正社員】センター長 兼

機能訓練指導員 ②【パート】機能訓練指導員

センターの管理・マネジメント 仕事内容 業務、リハビリ計画、指導、評 価など

募集人員 若干名 応募資格 理学療法士、作業療法士 勤務地

新宿区 市ヶ谷薬王寺町(その 他、東京・千葉・神奈川に新規 応募方法 出店計画あり)

支給, 社会保险 ①退職金制度有(勤続3年以 上)、独立開業支援制度

勤務時間

給与など

待

В

遇

②社員登用制度 電話にてご連絡ください。 (0120 - 923 - 654)

年間117日

デンタルサポート株式会社 介護事業部 担当佐藤

〒261-8501千葉県千葉市美浜区中瀬1-3 幕張テクノガーデンD棟17階 TEL:0120-923-654(9:30~18:00) mail:ds-kaigo-saiyo@dentalsupport.co.jp

求人 東京

N8260Awww.fitnessjob.jp

【契約社員】メディカルトレーナー・スポーツトレーナー募集! メディカルフィットネスクラブでの運動指導と運営業務全般のお仕事です

職種名 メディカルトレーナー・スポーツ

トレーナー メディカルフィットネスクラブでの 仕事内容 運動指導と運営業務全般

墓 生 人 昌 応募資格 人と接する仕事が好きな方・メタ ボ/ロコモ予防に興味のある方

〒134-0083 江戸川区中葛西 5-41-16-201 医療法人社団 順公会 ウェルネス葛西

勤務時間 9~21時のうち5~8時間程度応 相談可。土曜日含む週3日以上 勤務のできる方優遇 日曜·祝日

В 経験者時給950円~ 未経験 給与など 者時給900円~ 研修期間あり・

経験年数やスキルにより優遇 社会保険・雇用保険 勤務日 数・時間により加入可

※条件により年2回(6月・12月) の賞与あり

応募方法 メール連絡の上、履歴書を下記 までご郵送ください。書類選考 の上連絡いたします。

医療法人社団 順公会 ウェルネス葛西 担当:大場(オオバ) 〒134-0083 江戸川区中葛西5-41-16-201 TEL:03-5659-2116

http://www.shiraishi-seikei.com/wellness/ mail:ohba@sato-seikeigeka.or.ip

求人 全国

N8262Awww.fitnessjob.jp

【正】パーソナルトレーナー・店舗マネージャー候補募集! ※未経験者歓迎

①『正パーソナルトレーナー 職種名 【独立支援あり】

②[ア]サポートスタッフ ①パーソナルトレー 仕事内容 ニング指導 および店舗運営全般

②お客様対応などの店舗運営 サポート全般

募集人員 若干名 ①②学歷·経験·性別不問 応募資格

勒務地 ①②トレヤン各店舗 (東京都内のほか、神奈川県・ 千葉県·埼玉県·福岡県·宮城

県も募集!) 勒務時間 シフト制 給 与

①月給 18万円~40万円(各種 手当あり) ②時給1,000円~1,500円

※経験・能力により決定。 各種社会保険完備、交通費支 給、独立支援制度

応募方法 フィットネスジョブもしくはメール にて応募ください。 担当者より折り返し面接のご 案内をいたします。

゚ライベートジム・トレセン(株式会社チエノワ)

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル206

MAIL: info@toresen.jp

水人 全国 N8255Awww.fitnessjob.jp

株式会社 ルネサンス正社員大募集

募集職種 クラブ運営スタッフ(フィットネス トレーナー、スイミングインストラ

クター、フロント、新規事業ス

・ タッフ)

学歴不問 概ね30歳までの方 応募資格 勤務地 全国各クラブおよび本社 ※詳細は採用HPを参照 変形労働時間制(週平均40時

間以内)

н 完全週休2日制(シフト制)、年間

休日119日、年次有給休暇など 給与など 19万円以上 ※経験・スキルを 考慮し優遇します 通勤交通費、住宅手当、家族手

当、時間外手当、健康保険·厚 生年金保険·雇用保険·労災保

除完備など

応募方法 履歴書・職務経歴書を送付くだ さい。※応募書類は返却いたし ませんので、ご了承ください

株式会社ルネサンス 採用担当:人事部キャリア採用「NEXT」担当

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア8F TEL:0120-953-993(採用フリーダイヤル) FAX:03-5600-5419

E-mail:recruit@s-renaissance.co.jp http://recruit.s-re.jp/career/

東京·神奈川·滋賀

N8257Awww.fitnessjob.jp

公共施設のトレーニング室で 将来の責任者候補者とトレーナー募集!

公共施設での運動・トレーニングを通じて地域の元気を作り出すお仕事です。

職種名 トレーニング室責任者(候補)な らびにトレーナー ①トレーニング室の管理運営業

仕事内容 務ならびに教室事業の企画運 営補助業務②運動指導ならび

にフロント業務 募集人員 正社員·契約社員 1~2名 ※パート・アルバイト若干名

資格保有者優遇 勤務地 東京都多摩市、神奈川県横須 賀市、滋賀県大津市

勤務時間 シフト制

不定休(シフト制) н 給与など 月給制 200,000~300,000円

※パート・アルバイトは時給制 交通費:実費支給(月20,000円 まで) 社会保険:厚生年金・健康

保険·雇用保険·労災保険加入 応募方法 フィットネスジョブよりご応募くだ さい。追って担当者から連絡させ ていただきます。※ご希望の勤

務地を必ず明記してください。

日本リコメンド株式会社 担当:森田、石井 http://www.n-reco.co.jp 〒105-0014 東京都港区芝二丁目8番18号202 TEL:03-5765-6363

千葉 求人

N8259Awww.fitnessjob.jp

26年度新入社員募

ジム・スイミング各アシスタントインストラクター(アルバイト)、 フリーのインストラクターも同時募集!!

職種名 ①正社員②アルバイト③インス トラクター(業務委託) 給与など

什事内容 スイミング・体操⇒子ども対象 ジム・スイミング⇒大人対象 ①3名②若干名③代行登録 募集人員

勤務地 千葉県市川市(本八幡) ①シフト制a.9:30~18:00 勤務時間

b.13:30~22:00(日・祝は12:00 ~20:00) 日 ①年間100日、有給休暇(半期) 休

初年度6日

①正社員19万円以上(経験者 優遇) ②時給900円~(ジム)、時 給1,000円~(スイミング)③60分 4.000円~ ①交通費支給、昇給・賞与あり、

厚生年金、健康保険、雇用保 険、労災保険、退職金制度あり 各職種ともに電話連絡の上、履 応募方法

歴書(写真添付)をお送り下さい。

(株)アーデルフィットネスリゾート

〒272-0824 千葉県市川市菅野1-8-18 TEL:047-322-3000 担当:吉田 Mail:info@adel-fitness-resort.co.jp

N8261 Awww.fitnessjob.jp

指導者としてスキルアップしたいと思っている方大歓迎 社会・地域貢献度の高い公共のお仕事です。

職種名 運動指導員、トレーナ ナルトレーナー、理学療法士、鍼 灸師、柔道整復師、作業療法士

墓 生 人 昌 若干名 東京都練馬区立体育館(光が 勤務地 丘、上石神井、平和台、大泉学 応募方法

園町、谷原)トレーニング室 勤務時間 シフト交代制

非定例日:週当たり2日 給与など 【正社員·契約社員】 基本給170.000円

してください。

【アルバイト・パート】 時給1,000円~ 電話連絡の上、履歴書を郵送、 もしくはメールにてエントリージ ト(※ホームページ参照)を送付

8:30~16:00/14:45~22:00 NPO法人ヘルスプランニング

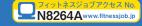
〒177-0041 東京都練馬区石神井町4-6-14 TEL:03-6767-1499 担当:渡辺 HP:http://www.healthplanning-npo.com mail:entry@healthplanning-npo.com

求人

勒務地

水人

東京·埼玉·兵庫·岡山



本気でトレーナーとして向上し、お客様と 目標達成の喜びを分かち合いたい方、大募集です!

研修制度にも力を入れておりますので、トレーナーとしてのスキルアップが可能な環境です。

トレーナー/パーソナルトレーナ パーソナルトレーニング指導、グ 仕事内容 ループトレーニング指導、トレー ング関連事業立ち上げ、プログ

ラム開発、運営 <2014年春オープン予定> 関東エリア:東京都町田校、 埼玉県武蔵浦和校

関西エリア:兵庫県西宮校、 兵庫県加古川校、岡山県倉敷校

レベルに合わせ研修制度あり 研修制度

9:00~22:00 勤務時間

(シフト制実働8時間) 給与など ①正社員·契約社員:18万~50 万円②アルバイト: 時給800円~

各種社会保険完備 年1回健康診断補助

必ず希望の勤務先を明記の上 応募方法 メールにてご連絡後、履歴書並 びに職務経歴書を当社までお

送りください。書類選考後に面 接の日程をご連絡致します。

Pure Balance Sports Club 本社 担当:網合

〒673-0025 兵庫県明石市田町1-1-6 TEL:078-922-8075 mail: info@pbsc.co.jp

ISEA

神奈川



高齢者向け介護予防スタッフ(正社員)募集!

介護予防未経験の方にもしっかりとサポートします

介護予防スタッフ【正社員】 仕事内容 介護予防運動プログラム(体

操・マシントレーニング)の提供。 身体機能維持のためのアドバイ ス。上記に付随するミーティング・ 記録業務

応募資格 普通自動車運転免許、ホームへ ルパー2級以上

横浜市・町田市・藤沢市内など 勤務地 の弊社有料老人ホームを巡回

4週8休制

勤務時間 9:00~18:00(実働8時間) 土日は原則休み 休 В

給与など 209.500円

(処遇改善加算手当含む) 昇給·有休·交通費全額支給·社

保完·共済会·退職金制度 応慕方法 まずは採用窓口にお雷話くだ

さい。

株式会社ベネッセスタイルケア 担当:介護予防FJ係

〒150-0002 渋谷区渋谷2-17-5 シオノギ渋谷ビル9階

TEL:0120-934-314(9:00~21:00年中無休) http://www.benesse-style-care.co.jp

フィットネス業界専門の転職・就職・資格取得サイト

就職・転職ガイドをはじめ、 業界で働く方必見のコンテンツが満載!

NEXTに掲載される最新の求人・講座情報を 発行前にチェックできる!

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





モバイルでご覧になる方は…





PCでご覧になる方は…

www.fitnessjob.jp ヘアクセス、または

フィットネスジョブ



メルマガ登録機能で、業界の最新情報を配信中です!

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

東京

求人



ホットスタジオ12月オープン! 働きながらキレイになりたい正社員募集!

美容クリニックプロデュースのスタジオ。未経験者歓迎!やる気を重視

正社員(フロント・エステ・加圧・ パーソナル)

インストラクター 加圧・エステ・ホットヨガ・パーソ 什事内容

ナルの運営 募集人員 【正社員】3名

【インストラクター】10名

応募資格 未経験者·新卒者歓迎 麻布十番駅 勒務地

勤務時間 月間8日 年末年始等

シフト制(各事業所により異なる)

給与など 【正社員】月給20万円以上・賞 与年2回(業績による)

【インストラクター】1レッスン60分3.500円~経験能力考慮 各種社会保険完備·交通費支 給(月額2万円まで)・制服貸 与·施設利用可·社員割引·工

応募方法 Fitness Jobよりご応募頂く か、電話連絡の上、履歴書(写

ステ手当・加圧手当

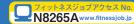
真添付)をお送り下さい。

YOU&GUY JAPAN株式会社

〒106-0045 東京都港区麻布十番2-3-9 桂亭ビル4・5階 TEL:03-3454-5990 担当:本間·木村

大浆

東京



9:00~22:00

フィットネスインストラクター葛

明るく元気でやる気のある方をお待ちしております。長期で働ける方大歓迎!!

主な業務としては、お客様と一緒にストレッチやトレーニングを行い、お客様の健康をサポートす ることです。私たちと一緒に楽しくお仕事をしませんか?

フィットネスインストラクター 職種名 仕事内容 トレーニング指導、プール監

視、受付業務など 募集人員 若干名

応募資格

ング指導経験者大歓 迎、35歳位まで 勒務地

台東区浅草 浅草ビューホテル内フィットネ 応募方法 スセンター「The・CLUB」

日 月8~9日

給与など

遇

有り

待

ご連絡ください。

(シフト制 実働8時間)

時給970円~(試用期間有り)

交通費支給(当社規定によ

る)、各種保険完備(当社規定

による)、制服貸与、社員食堂

Fitness Jobから応募いただく

か、または下記電話番号まで

浅草ビューホテル 総務課

〒111-8765 東京都台東区西浅草3-17-1 TEL:03-3842-3353

求人

愛知

N8267Awww.fitnessjob.jp

スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋 インストラクターオーディション開催

【日時】2014年2月16日(日)19:30~ エアロ・ヨガ・各種ダンスプログラムなど幅広いジャンルで募集!

名古屋市中区松原3-13-38

スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋 (名鉄山王駅徒歩5分、地下鉄 東別院駅徒歩15分) 勤務時間 応相談

当社規定による 給与など 応募方法

電話または履歴書(写真付き、 得意分野・レッスン可能な曜日. 時間帯を記入)を事前にご郵送



スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋

愛知県名古屋市中区松原3-13-38 担当:伊東 http://www.sannoubashi.jp/index.html TEL 052-321-4000

求人

東京

N8268Awww.fitnessjob.jp

-ナー・マネージャー急募!!

東京都心のラグジュアリーホテル『ザ・キャピトルホテル 東急』内にあるフィットネスでのお仕事です

職種名 ①トレーナー(契約社員、アルバ イト)②マネジャー(契約社員) トレーナー、受付、店舗業務な 仕事内容

トを含む 若干名(マネジャー候補は1名) 墓集人員 応募資格 不問。ただし、フィットネス業務経

験がある方を優遇いたします。 勤務時間 6:30~22:00(シフト交代制) ①【契約社員】月給19万円~ 給与など 【アルバイト】時給1,000円~

. ど。マネジャー候補はマネジメン

※経験に応じて加算 ②【契約社員】月給24万円~ 遇 交通費支給(上限あり)、社会保

険完備、有給休暇あり、従業員 食堂あり、ロッカー貸与 応募書類(写真付履歴書)を郵 応募方法 送下さい。選考後、こちらから連 絡いたします。尚、応募書類は

返却できかねますので、予め御 了承下さい。



ザ・キャピトルホテル東急

管理採用担当 〒100-0014 東京都千代田区永田町2丁目10番3号 TEL:03-6206-1845 http://www.capitolhoteltokyu.com/

担当:澤·三羽 e-mail:info@fitnessclub.jp

登録インストラクタープ(し、し、大

大募集!!

ライセンスは取った。 ウェアは見った。 CDも買った。

あとは仕事を探すだけ・・・

株式会社ジーニアスは、登録インストラクターを募集いたします! 各種フィットネス施設から企業向け出張やイベントなど、様々な シーンでのフィットネスレッスンのお仕事をご紹介いたします。

募集職種

エアロビクス・ステップ・アクアビクス・ヨガ・ピラティス (団体は問いません)・格闘技系エクササイズ・ZUMBA・各種プレコリオ・ダンス系全般 (HIP HOP、ストリートダンス、フラ・ラテン・サルサ・ベリーダンス 等)・キッズ系プラグラム・高齢者向けエクササイズ・カルチャー系エクササイズ・パーソナルトレーナー 他 ※各プログラム30~50名募集!

【勤務地】

関東地区にある大手フィットネスクラブ、公共の施設、提携先オフィスにてレッスン など

【登録方法】

右記のQRコードを読み取り、メールを送信いただくか、register@geniusfitness.jp に空メールをお送りください。 折り返し、担当スタッフよりご連絡いたします。

※登録手続きのメールは、「register@geniusfitness.jp」より届きますので、受信制限をされている方は、予め受信できるよう設定・変更をお願いいたします。(携帯からの登録の場合のみ)





株式会社ジーニアス

〒110-0004 東京都台東区下谷1-11-15 ソレイユ入谷4F TEL: 03-5830-3861 http://www.geniusfitness.jp 宣材写真撮影付

インストラクター登録会 開催

2014年1月20日(月)・23日(木)

※宣材写真撮影会への参加ご希望の方は、登録用メールのタイトルに"撮影会参加希望"とご記入ください は撮影会の詳細につきましては、当選者の方のみにご連絡差し上げます。



全国で拡がるシナプソロジー

2014年 2月22日(土) 23日(日)開催!

シナプソロジーフェスタ2014 ~繋げよう!!笑顔の架け橋~

ィナブソロジー普及会が誕生して3年目!初<mark>のシナブソロジーフェスタを開催致します!!</mark>「シナブソロジーでみんなと繋がる」をテーマに、シナブソロジーエクササイズのご 紹介や、インストラクターの為のスキルアップセミナー、活動事例の紹介・懇親会など2日間盛りだくさんの内容でお送りいたします。是非、皆様のご参加お待ちしております。

会場: (株)ルネサンス本社(両国) 対象者: 一般・シナプソロジー普及員・シナプソロジーインストラクダー※各セミナーにより参加対象者が異なります ●普及員養成講座

●シナプソロジーコンテスト

内容: ●筑波大学教授 朝田隆先生特別講演

シナプソロジーエクササイズ紹介

● インストラクターの為のスキルアップセミナー

・「介護従事者のためのシナプソロジーテクニック」懇親会

· 「簡単にエクササイズが作れる攻略法伝授」

「シナプソロジーの指導に役立つ脳の知識」

受講料:各セミナーにより異なります。※詳しくはホームページをご覧ください。

シナプソロジーを

ご家族やお友達、

地域活動や企業







2014年2月より 90分の養成講座に リニューアル!

受講料: 4,725円

シナプソロジー普及員養成講座

0:00 ▶ シナプソロジーをやってみよう! 体験① O:10 ▶ シナプソロジーについて学ぼう!

0:15 ▶ シナプソロジーをやってみよう! 体験②

0:20 ▶ 人間の脳について学ぼう!

0:30 ▶ シナプソロジーをやってみよう! 体験③

○:40 シナプソロジーの活用事例ご紹介

0:50 ▶ シナプソロジーを相手に伝えてみよう!

1:25 まとめ

1:30▶ 普及員認定

ナプソロジ・

シナプソロジーのメソッド、脳の知識 指導方法などを習得して頂きます。 2日目には認定試験を実施し、見事合 格されると、シナプソロジーインスト ラクターとしてご活躍頂けます。

受講料: 49,350円

(テキスト・ツール代、登録料含む)

普及員養成講座とインストラクター養成コースは、「全国各地で開催中!詳細はHPへ」

-ムページは→http://www.s-re.jp/renaissance/synapsology/

シナプソロジー普及会 ※詳細はホームページでも確認いただけます。

内研修などの、ちょっとしたコミュニケーショ

ンの場で活用して頂く為に、簡単な脳の知識

と6種目のシナプソロジーエクササイズを紹

介させて頂きます。時間もあっという間の90

(テキスト・ツール代、登録料含む)

分!どなたでもお気軽にご参加頂けます。

検

こんな感じで

90分間が

いきます!

進んで

お申し込み・お問い合せは **TEL.03-5600-5331**

お問い合せは E-mail:synap@s-renaissance.co.jp

シナプソロジー普及会

facebookはこちらです→ https://www.facebook.com/synapsology

⁻ 130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 8F (**株)ルネサンス フィットネス教育研究所内** 担当:谷・立野



全国各地で開催養成コース・セミ

介護予防運動指導員養成講習 ~99%の高い合格率を誇ります!~

東京都老人総合研究所のカリキュラムに基づき、高齢者の方が積極的に生活機能の維持・向上を図り、自己実現できるよう支援する スペシャリストを育成することを目的とした講習です!

日程: 2月1日(土)、2日(日)、3日(月)、2月15日(土)、16日(日) 時間: 9:30~19:30 ※日程により時間変動あり

受講資格:健康運動指導士など、運動指導歴2年以上の方、他

講師:鈴木有加里、郷間加奈子、沼尾史子、井田真由美[(株)ルネサンス介護予防主任運動指導員]

定員:20名 会場: (株)ルネサンス 本社 ルネサンス両国 受講料:89,250円







東京

東京

膝腰機能改善水中運動スクール担当者養成セミナー

厚生労働省より通所型介護予防事業のプログラムについては、「膝痛、腰痛」の対策などを強化するよう指示が出されており、ルネサンスで既に展開している 「膝腰機能改善水中運動スクール」は厚生労働省からの指示に合致するブログラムです。今回より、MIZUNOアクアペーシックセミナー(4時間)を含む、2日間の養成コースに リニューアルして開催し、最終試験に合格された方は、ルネサンスの「膝腰機能改善水中運動スクール」インストラクターとしての業務委託契約が可能となります。 日程: 2月10日(月)、24日(月) 時間: 1日目 10:00 ~ 18:00、2日目 10:00 ~ 17:00 対象者: 水中での運動指導を行っている方、これから指導しようとお考えの方

講師: 内藤聖子、大木真理 定員: 20名 会場: (株)ルネサンス 本社 ルネサンス両国 受講料: 44,100円





ルネサンス認定校 エアロビクスインストラクター養成コース~応用科~

インストラクターとして構成力、展開力、発想力を高めたい方の為の1ヶ月半集中コース。基礎からステップアップできるチャンスです!コース最終の試験に 合格されるとルネサンスと業務委託契約することが可能です。

日時:1月8日(水)~2月15日(土)全10回 会場:ルネサンス練馬高野台 講師:増子俊逸、藤井直子 受講料:76,125円 定員:8名 ※最少遂行4名 主催:株式会社ジェイモード





ルネサンス認定校 ヨガインストラクター養成コース

ョガ哲学、機能解剖学、ビジネスマナーなど、充実の40時間!本物の指導者を目指すあなたを<mark>サポー</mark>トします!「ヨガを通し<mark>て多</mark>くの方の健康や笑顔を 引き出したい。ヨガの楽しさや奥深さを伝えたい。」という方を募集致します。

日時:2月23日(日)~6月15日(日) 会場:高槻市民会館(大阪府高槻市野見町2-33) 講師:川瀬ひとみ、内藤聖子 受講料: 160,000円 定員: 12名 ※最少遂行5名 主催:株式会社FitnessGuide

お問合せ・お申込方法 nfo@fitness-guide,jp(Fitness Guide事務局) 川瀬ひとみ 内藤聖子





フィットネス教育研究所 ※詳細はホームページでも確認いただけます

お問い合せは

..03-5600-5331 E-mail:rife@s-renaissance.co.jp

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 8F 担当:谷・立野



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:株式会社 明治

※上記の内容(日程・講師等)は変更になる場合がございますので、ご了承ください。 受講料・認定試験料は税込価格です。

N8201Y www.fitnessjob.jp

各指導者資格の単位を取得できます

JAFA FITNESS

指導の幅を拡げ、

そして極める。

資格を更新して、

もっと磨く。

新しい資格で、

新しい出会いを切り開く。

"道"

指導者としての自信を

確かなものに

…道は広がり、そして続く…



JAFA FITNESS 道~MICHI~

「JAFA FITNESS 道~MICHI~ は、指導者としての自信を 確かなものにしていただくための 講習会です。

さまざまなカテゴリーから 自分の進むべき道を 「見つける」

「極める」

「資格を更新してさらなる研鑚を積む」 「新しい資格で指導の幅を広げる」 …など、

指導者としての可能性を 追求してください。

2014年

3月14日(金)∼16日(日)

メイン会場:新宿区立新宿スポーツセンタ・

2014年 3月27日(木)~29日(土)

メイン会場: アクシオン福岡(福岡県福岡市)

プログラム: 予定

- ボールセミナー〈ボールを極める〉
- エアロビクススキルアップセミナー〈JAFA資格更新〉
- 健康運動実践指導者 (指導士) 登録更新講習会 〈資格更新〉
- フィットネスダンス普及員養成講座

〈指導ジャンル開拓〉

- ウォーキング系資格取得に向けた事前講習会 〈新資格取得〉
- 資格取得系サテライトプログラム(調整中)

取得可能単位

	JAFA & AFAA	指導士・指導者 (予定)	ACSM/HFS
ボールセミナー	各 1.0	実習 2.0	2.0
スキルアップセミナー	各 1.5	実習 2.0	2.0
登録更新講習会	5.0	講義 4.0 実習 6.0	10.0
FD 普及員養成講座	2.0	講義 1.0 実習 3.0	4.0
ウォーキング系資格事前講習会	調整中		
資格取得系サテライトプログラム	調整中		

主催: 公益社団法人 日本フィットネス協会

電話: 03-3818-6939 http://www.iafanet.ip/



