

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT 9

JUL-AUG 2007 [ネクスト]

WEBサイト運動フリーぺーパー

[求人情報・オーディション・養成・セミナー情報]

Fitness Business

www.fitnessjob.jp



特集

キャリアバック
という選択

Pilates Institute JAPAN

Pilates
INSTITUTE

ピラティス

インスティテュート

Pilates Institute (PI)とは

イギリスのロンドンに本拠地を置く、世界的なピラティス教育団体です。

PI(Pilates Institute)とは?

Pilates Institute (PI) は、1999年に設立されたイギリスのピラティス教育団体。

創始者の1人であるマイケル・キング氏は、25年以上のフィットネス指導及び、ピラティス指導の経験を持ち、国内外のコンベンションのプレゼンターとして活躍しています。

PIは、イギリスの他27ヶ国で数多くの指導者の教育やスキルサポートを行っています。

PIカリキュラムは、イギリスの国内資格基準OCRのレベル3をクリアしており、国際的ピラティス指導者育成が出来る機関として、多くのインストラクターに支持されています。

PIメソッドの特徴

ピラティスの創始者、ジョセフ・ピラティスの革新的なワークを受け継ぐだけでなく、専門の理学療法士による研究結果を基に指導テクニックの改善を献身的に行い続けています。

身体に対する意識は、万人が同じわけではありません。様々なタイプの方に合わせて行えるよう伝統的なエクササイズを細かく分析し、身体への気づきのために工夫されています。



Pilates Institute JAPANとは?

PIメソッドを日本国内に広めるために活動していく機関です。活動内容として以下のものを計画しております。

●インストラクター養成コース開催

- ・Mat Work Diploma
- ・Equipment (マシン) Diploma

●Pilates Institute

Japan会員の制定並びにサポート事業の開始

- ・ワークショップ開催
- ・ニュースレター等の情報アップデート
- ・コース、ワークショップ、物販等の割引
- ・他

●公共施設・フィットネスクラブへのプログラム導入サポート

- ・インストラクター派遣
- ・研修
- ・マニュアル提供

●物品販売、DVD、CD、マシン、アパレル

●養成コースフランチャイズ



○ピラティスDVD販売中
NEXTを見たとご連絡いただいた方のみ
送料無料!・20% off!

定価 ¥3,675 → ¥2,940
(税込・送料込み)

PICK
UP

2007年7月～10月スケジュール

7/20(金)・27(金)・8/3(金)	15時間 Map Overコース 講師:大塚 ひとみ
7/28(土)	2時間 Work Shop「ツールを活したpilates」講師:大塚 ひとみ
7/22(日)・29(日)	15時間 Mat Work Level 1 プレコース 講師:山田 美保子
8/5(日)・12(日)・19(日)・26(日)・9/2(日)・16(日)	35時間 Mat Work Level 1 コース 講師:山田 美保子
8/10(金)	3時間 Work Shop「リフォーマー体験」講師:大塚 ひとみ
8/17(金)・18(土)・24(金)・25(土)・31(金)・9/1(土)・7(金)	30時間 Mat Work Level 3 コース 講師:大塚 ひとみ
9/8(土)・14(金)・15(土)	15時間 Map Overコース 講師:大塚 ひとみ
9/19(水)～23(日)	35時間 Mat Work Level 2 コース 講師:ヌーラ・コームズ
9/24(月)	1DAY Work Shop 「ピラティスと妊娠」講師:ヌーラ・コームズ
9/26(水)～30(日)	35時間 Equipment リフォーマーLevel 1 講師:ヌーラ・コームズ
10/1(月)	1DAY Work Shop 「ピラティスと高齢者」講師:ヌーラ・コームズ
10/2(火)	1DAY Work Shop リフォーマータワー 講師:ヌーラ・コームズ
10/7(日)・8(月)	15時間 Map Overコース 講師:山田 美保子

※料金・時間・場所の詳細については、下記の電話・メール 等でお受けいたします。
お気軽にお問い合わせください。

Pilates Institute JAPAN事務局 〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1 石山ビル 3F
営業時間 10:00～18:00 (土日祝除く)
■ 03-5304-5528 E-mailアドレス:pilatesflow@pi-japan.net

担当／山田

<http://www.pi-japan.net/>

只今、最新情報を随時掲載中!!

書／ベンチャービジネスアントレプレナーセンター代表取締役
ことば株式会社「スマガジン企業家精神・人生を変えた言葉」、著者が実現しないブログ「好評配信中！」

自分の人生をもう一度やり直すことができたら…。
同じ人生になります。
無駄にすることはあっても無駄なことは何もない。



CONTENTS FITNESS BUSINESS NEXT No.9

フィットネスビジネスNEXTとは？

『フィットネスビジネスNEXT』は、インストラクター・トレーナーのキャリアアップ支援誌（隔月刊行／フリーマガジン）です。現場最前线で活躍するインストラクター・トレーナーが「どうしたらもっと仕事を拡充し、収入を高め、人生をよりよく生きることができるか」をテーマにビジネス、マーケティング、マネジメントといった切り口から役立つ情報を豊富に提供します。フィットネス業界専門の転職・就職・オーディション情報サイト「フィットネスジョブ」www.fitnessjob.jpと連動しています。

特集

08 キャリアバックという選択

業界情報

『スパイダーマン』のトビー・マグワイア氏 5ヶ月がかりの肉体づくりでシリーズ最終章へ
IDEAが25周年、会員は80ヶ国20,000人以上に

起業家インタビュー

24 加藤康子さん スタジオボディデザイン代表

連載

- BUSINESS SKILL
22 シゴトに役立つ カイシャのことば
22 企画脳を鍛える
23 NEXT的ビジネスマナー講座
23 知得！講座

- COMMUNICATION SKILL
25 パーソナルトレーナーへの道
25 ワークショップ講師のネタ帳拌見
26 モチベーションコーチング力(MC力)検定
26 職人 後田慎吾のインストラクター道

- KNOWLEDGE
27 秘伝のサブリメント術
27 Hugo's 明日から使えるFitnessEnglish

- BOOKS
29 望月美佐緒の読書エッセイ
29 それが、パーソナルクオリティ
求人情報
33 JOB INDEX
33~51 FOLキャリアアップ情報

SUPPORTERS

ADVERTISER

- 02・03 株式会社ティップネス
04 株式会社ジェイアール東日本スポーツ
06 株式会社ハンズアンドフィート
17 全日本アマチュアエアロビクス連盟
20 有限会社フィットネスプログラムスマッシュ
21 株式会社プライムエデュケーション
24 NESTA JAPAN
29 江崎グリコ株式会社
30・31 株式会社ルネサンス
32・33 株式会社オージースポーツ
34・35 日本ホリスティックコンディショニング協会
プロジェクト オン
フィクスド○コンディション
ティ・コンディションFNC研究所
37 東急スポーツシステム株式会社
38 セントラルスポーツ株式会社
39 FTP JAPAN
41 BODY MODE ACADEMY
45 スタジオボディデザイン
53 テクノジム・ジャパン株式会社
56 株式会社ワーカウトワールド・ジャパン
57 株式会社ジョイフィット
58・59 株式会社メガロス
43・60 大塚製薬株式会社

COMMITTEE

NEXTキャリアアップ委員会

本誌はNEXTキャリアアップ委員会のみなさんの協力により編集されています。

STAFF

発行人 古屋武範
編集長 岩井智子
ネクスト編集部 高橋慶子、平井絵梨、佐々木咲
アートディレクター オノウエケイコ(goofy design)
印刷 大日本印刷

2007年7月25日発行
株式会社クラフビジネスジャパン
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

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アクセスNo.で
一発検索！
www.fitnessjob.jp





YAMUNA®
body rolling

Coming Soon...

WORKSHOP Tokyo - Gifu - Osaka - Hiroshima - Fukuoka - Okinawa in July ▶ September

<http://www.yamunabodyrolling.jp>

NEWS from the World

世界からの最新ニュース

『スパイダーマン』のトビー・マグワイア氏 5ヶ月がかりの肉体づくりで シリーズ最終章へ

人気の映画『スパイダーマン3』が公開され、主演トビー・マグワイア氏がお馴染みの赤と青のスパイダーマンタイツでその鍛え上げられた身体を披露した。同氏はこの6月26日で32歳。肉体をピークに維持するには相応のトレーニングが必要となる。今回も撮影に先立ち、パーソナルトレーナーのもと、1日1~4時間、週6日、5ヶ月間というハードなトレーニングスケジュールをこなした。内容は、ウェイトリフティング、ヨガ、腹筋、マーシャルアーツ、サイクリング、バランストレーニングなど。ベジタリアンであることから、サプリメントや豆腐など植物性のものからたんぱく質を摂取するなど食事プランも徹底したものとした。(Jun.2007 Club Business International)



IDEAが25周年、会員は80ヶ国20,000人以上に



25年前に、フィットネス業界におけるプロフェッショナリズムの必要性を予見したデイビス夫妻によって設立されたIDEAが今年25周年を迎えた。会員は80ヶ国20,000人以上へと広がり、設立当初自ら目指した構想が確実に実を結んできている。このたびクリントン財団とも提携し、子ども向けのフィットネスの推進にも力を入れる。今後も「世界をフィットネスに奮い立たせる(inspire the world to fitness)」を合言葉に、世界のプロフェッショナル達の情報交換とネットワーキングの場を提供していく。(Jun.2007 Club Business International)

KEY WORDS & NUMBERS

ニュースなことば、ニュースな数字

WORDS 骨盤

骨盤が注目されている。骨盤は上半身の体重を支え、大切な内臓を入れる器。この骨盤が広がると内臓が下がり、身体の外側に体重がかかり、様々な病いや肥満を誘発する。エクササイズプログラムに取り入れる企業も増えている。

WORDS CS

CSとは言わずと知れたCustomer Satisfaction(顧客満足)のこと。先頃全国のフィットネスクラブ(調査対象100社)のCSランキングをオリコンが発表した。総合第1位はメガロス。続いて第2位がジョイフィット。第3位がワウディー。メガロスは施設・設備の清潔さ・整備状況、スタッフの態度・マナーの良さなどが評価された。詳しくは<http://rn.oricon.co.jp/>参照

NUMBERS 8割

オムロンヘルスケアが30~50歳代の男女に対して行った意識調査の結果、内臓脂肪の蓄積に不安を感じている人が8割にのぼった。「メタボリックシンドローム」についての認知度も、昨年の3%から一挙に73.9%に上昇。ある研究所の試算によると、メタボ関連の市場規模は7兆5,366億円とのことである。

NUMBERS 70%

ティップネスのプログラム参加率の今期の目標は前期比6ポイント増の70%。今期から従来の3倍にあたる7~8のプログラムを新規に開発、投入していく。特に中高年向けのスタジオプログラムを拡充していく。

NUMBERS 28,000円弱

総務省の2006年の家計調査によると、1年間にフィットネスクラブやスポーツ施設の利用に費やした額は、30歳代、40歳代に次いで60歳代が多く、年間28,000円弱だった。60歳代の消費は20歳代の2倍以上だった。

2007年 6~7月

NEWS PICK UP 10

注目のニュース

1 陸上競技人口、増加

ランナーを中心に陸上競技人口が増加している。日本陸上競技連盟の2006年度の登録者数は前年比5%増の21万人となった。

2 介護予防サービス、利用低迷

介護予防サービスの利用が低迷している。日経新聞社の調べによると、関西4政令都市の2006年度の予防給付額は当初予算の3割弱にとどまっていることが分かっている。

3 幼児活動研究会、ヘラクレス上場

幼稚園や保育園に体育講師を派遣し、指導を手がける幼児活動研究会が5月へラクレス市場に上場。現在全国に36拠点を置き、約800園を指導している。創業以来増収を続け、2007年3月期売上は27.5億円、経常利益5.27億円。

4 職場のストレス解消、ストレッチや自律訓練法で

うつ病など精神疾患が急増しているため、ストレッチや自律訓練法などを導入してストレス解消を図る企業が増えている。

5 セントラルスポーツ、パーソナルトレーニングを強化

同社は中高年を中心にパーソナルトレーニングを強化し、客単価の上昇を狙う。まずは「ペアストレッチ」を提供できるトレーナーを2008年3月期に前期比2~3倍の400~600人に増やす。料金は、1回3,150円/30分、1,575円/15分。

6 EU、太りすぎ急増で、企業に自主規制要請

欧州連合は、肥満人口の増加を止めるため、食品企業に販売廣告の自主規制を要請。子どもの肥満も問題視しており、スポーツクラブなどに子ども向けプログラムの設置を求めている。

7 ルネサンス、BtoB市場にターゲット

同社は生活習慣病予防や介護予防といった法人向け健康サービスを第2の柱に育てるため、健康保険組合向けの期間限定プログラムや法人向けの営業を強化する。

8 ティップネス、「アクティビストレッチ」を導入

同社は、7月からフレックスクッション(サンテプラス社製)を用いたストレッチプログラムを全店に導入した。20°の角度のついたクッションにすわり、骨盤や股関節、筋肉を整える30分間のプログラム。

9 ヨガ、米でバリエーション豊富に

ヨガのバリエーションがアメリカで豊富になってきている。そのトレンドは、「より過激に」。頭のストレッチを取り入れた「顔ヨガ」や両手に鉄アレイを持ってする「アイアンヨガ」、天井から吊るした幅広な布地に体を巻きつけ空中に浮く「アエリアル(空中)ヨガ」など。

10 アクトス、低価格ジム・スタジオ型クラブを出店

同社は7月、低価格ジム・スタジオ型クラブ「WILL名古屋みなと」を開業。月会費は4,830円。初年度目標会員数2,000名、目標売上高1億円。

キャリアバックという

人生にはいくつもの転機がある。仕事をしていれば経験することになる異動や転職。

女性にとっては特に大きな節目となる結婚、出産、そして家族の世話。

その転機は、突然やってくる場合もあれば、自分で選択していく場合もある。

仕事は競争の連続であり、築き上げてきたキャリアから離れることには不安もある。

だが、そのキャリアから離れることで見えてくるものも多い。そのうえで再びキャリアに戻ったとき、

以前とは違う強みを持ってキャリアアップを果たすことが可能となる。

今、フィットネス業界で活躍している多くのインストラクター・トレーナーもそうした数々の転機と決断を経てている。

そうした経験の一つひとつが、インストラクター・トレーナーとしてのキャリアに生きている。

フィットネスの仕事は、そうしたキャリアバックの経験が強みになる仕事なのだ。

「キャリアバック Carrer Back」は、NEXTが創った造語。「Back」には「一歩下がる」と、「戻る」という両方の意味がある。

「カムバック」「フィードバック」のニュアンスを持ち、一度かがむが、その反動を活かしてより前にジャンプする、

ステップアップするニュアンスに近い。2つのキャリアバックの経験を強みに、キャリアを築く。

本稿では、いかにそれを実現できるのかを、先輩インストラクター・トレーナーから学ぼうと考えた。

この仕事を一生続けられる、すべての経験が仕事に生きる。そんな勇気が湧いてくる。

キャリアを追った20代

石関みどりさんは、これまで3回指導現場を離れた経験を持つ。ニューヨークにダンス留学。そして2回の出産。現在は、2歳と6ヶ月の2人の子どもを育てながら、自分で運営するヒップホップスクールを再開。10月からはクラブでのレッスンも再開する。

インストラクターに憧れはじめたのは中学生のとき。雑誌『anar』の記事がきっかけだった。そこに紹介されているジムやスタジオのインストラクターの輝くような笑顔を見て「これだ!」と感じた。以来一直線にそのキャリアを追った。高校に入るやいなやフィットネスクラブに入会。新体操部で活躍し体育大学からの誘いもあったが、それを蹴ってスタジオNAFAの養成コースへ。高校卒業後3ヶ月でデビューを果たした。そこから5年間、インストラクターとしての日々はまたたく間に過ぎていった。

初めて指導の場を離れようと思ったのは、インストラクターとしても波にのっていた25歳のとき。エアロビクスに加えて、ダンス系のクラスの人気が高まってきたことを感じた時だった。

「ダンスの刺激を受ける必要性を感じ、また集中してダンスの勉強をしたいと思ったので、ニューヨークに行こうと思い立ったんです。すぐに学生ビザが貰えるスタジオを探して、近くのアパートを借りて。ただ思ってすぐに行ってしまったのでお金がなくて。ウェイトレスの仕事とスタジオ通いの1年間でした。」

子どもがいても、仕事はできる

1回目の復帰は、養成コース時に知り合った先輩インストラクターがお膳立てしてくれた。帰国後すぐにジェクサーとメガロスの仕事が待っていた。自分でヒップホップのサークルも立ちあげ、ダンス系プログラムの浸透とともに、仕事の幅も広がった。

そして結婚。順風満帆の日々が続いた。仕事も順調、遊びも楽しい。だが、その生活に終止符を打つことにしたのは、石関さん自身だった。

「メンバーさんから『先生も子ども産んできたら? 先生が子ども産んでも私たち生きてるから、産んできなさいよ』と言われたのがきっかけなんです。確かに自分でも、このままの生活を続けていたら子どもが産めなくなってしまうかもしれないと思って。回りを見回すと先輩インストラクターの岡橋優子さんも、山田多佳子さんも子どもを育てながら活躍していて。自分もそうなりたいな、と思ったんです。岡橋さんが更衣室からなかなか出てこないなと思ったら、搾乳していたこともあって。そうだよな、子どもがいても仕事はできるなって自信が湧いたんです。」

それから2年後、無事第一子の衣舞紀(いぶき)ちゃんを出産。産後4ヶ月目で復帰も果たした。第二子の美月紀(みづき)ちゃんの出産は、その4年後。テクニカルチェックへの誘いもあった矢先だったが出産を優先。美月紀ちゃん出産後は、3ヶ月でヒップホップサークルを再開、1歳を迎える今年秋には、メガロスの仕事を再開することも決めている。テクニカ

ルチェックへの声もかかる。

「復帰するなら、早く。それが復帰のこつだと思います。特に最初の子どもを産んだときは、かわいくてかわいくて、ひと時も離れられないと感じていました。でも、意を決して一時保育*に預けて仕事を再開しました。そうしてみると、子どもも小さなときから多くの人と関わる機会ができるので、幼稚園や新しい環境にも順応できるみたいです。」

充実感

母親、仕事、そして妻。3つの顔を持ちながら毎日を過ごす石関さんが今興味を持つのはヨガ。忙しい毎日の内で呼吸が浅くなっていることを感じているからだ。だがヒップホップやラテンなど、強みのダンス系クラスにも以前以上に意欲的だ。

「出産でしばらく動けない期間が終わって、ひさしぶりにダンスをした時、本当に楽しいと思ったんです。また、出産や育児をしながらクラブに通う経験をすると、改めてメンバーの方々がこうやって1日の時間をやりくりして来てくださるんだということも分かります。そうしてクラブに足を運んでくださる方に、充実した時間を提供したい。ダンスの楽しさを伝えたい。レッスンが楽しいと、メンバーさんの生活も、私自身の生活も充実すると思うんです。これからもメンバーさんと一緒に、充実した時間や人生を共有していくと思っています。」

選択



石関みどりさん

メガロスインストラクター

出産からキャリアバック

エアロビクス
インスト
ラクター

ダンス
留学

ダンス系
インスト
ラクター

第一子
出産

フリー
インスト
ラクター

第二子
出産

フリー
インストラクター
・テクニカル
・チェック

*一時保育

保育所や保育園が一時的に利用できるサービス。
市町村の保育所の場合、1時間500円前後、1日
1,500～3,000円前後で子どもを預かってくれる。
石関さんが住む市では、1時間600円。仕事がある時は3時間子どもを預けている。



プレゼンターになるか、母になるかの選択

妊娠が分かったのは、フィットネスセッション（当時ゴールドワインセッション）に初めてプレゼンターとして参加できることが決まった矢先だった。インストラクターになってから、いつかはインストラクターの育成に携わりたいと考えていたことから、まさに「さあ、これから」という時だった。だが、村上さんはその出来事を全く自然に受け止めていた。

「妊娠が分かった瞬間に、インストラクターも辞めようと思ったんです。当時は先輩インストラクターで子どもを育てながら頑張っている人がいなかったので、辞めるのが普通だと思って。でも、一緒にプレゼンテーションすることになっていた高田（香代子）さんから、『妊娠5ヶ月ならまだ大丈夫だよ、やろうよ』って誘われて。結果的に、プレゼンターをしたときに、『やっぱり、この仕事は続けたいな』と感じたことを覚えています。」

フィットネスに救われた

だが、それからが大変だった。妊娠中も運動不足にならないようにと毎日運動を続けたことが裏目に出、フィットネスセッションが終わってまもなく切迫早産に。5ヶ月間の入院生活を経て、無事に出産にこぎつけたものの、出産後はそれ以上の苦労が待っていた。自身が妊娠するまで子どもがあまり好きでないと感じていたことから、子育てに人一倍責任感を感じ、そのことが村上さんを几帳面な母親にさせた。子どもが熱を出したり、怪我をするたびに、自分が悪かったのではないかと反省し、次第に子どもが少し咳をするだけで病院に駆け込んだり、寝ていても子どもが大怪我をするような夢さえ見るようになる。そんな姿を見かねて声をかけたのはご主人だった。

「少し仕事しようか」。この言葉が村上さんを我に返らせた。思い返せば、子育てが一段落したら養成コースをやりたいと思っていた。回りの協力を仰ぐと、驚くほどスムーズに養成コース

が開催できる環境が整ったことも幸いし、間もなく仕事に復帰。母親であるが、インストラクターでもある自分を取り戻していった。子どもが1歳を迎える頃だった。

「本当に救われました。フィットネスをすることで、精神的にも安定して、何をそんなに悩んでいたんだろうと思えるようになったんです。子どもが熱を出すのも普通のこと、怪我をするのも普通のこと。フィットネスが、思い詰めていた自分の心を開いてくれたんです。この経験をしてから、フィットネスに対する見方がまた変わりました。フィットネスは身体だけでなく、心も解放できるもの。それができる仕事にすごく誇りを持てるようになりました。」

出産は成長できるチャンス

以来、インストラクターの育成に本格的に携わるようになり、AFAA や SPEEDO のリーダーとして全国を飛び回るようになる。3年前にはピラティススタジオもオープン。現在はティップネスのアドバイザーとして、インストラクターが働きやすい職場、仕事を続けやすい環境づくりに力を尽くす。

「出産の経験は、この仕事を続けるにも、この仕事で活躍するにも必ずプラスになるので、チャンスがあれば躊躇せず生むべきだと思います。子どもを持つことで、お母さん同士のコミュニティや、学校のコミュニティなど新しい世界との出会いもあって、自分が成長できるチャンスが増えますし、フィットネスの仕事も広い社会と結びつけて見れるようになる。確かに子どもが病気のときや、子どもの行事と仕事が重なってしまった時はとても辛いですが、その分、少しでもいい仕事をしよう、自分を高めようという気持ちになります。クラブも徐々に出産後の受け入れ態勢*を整えてくれていますから、安心して、視野を広げるチャンス、成長できるチャンスを多くのインストラクターに掴んで貰いたいと思います。」

* クラブの出産後の受け入れ態勢

ティップネスでは、インストラクターが出産により休職する場合、再度オーディションを受けることなく、休職に入る前と同じ条件で仕事を再開できる環境を整えている。契約関係を維持することで、休職の期間中も在宅でできる仕事や、単発の派遣の仕事などの紹介も行っている。



村上理香さん

ティップネス
アクアアドバイザー



岡島浩美さん

フィットネスインストラクター
横浜市民健康・体力つくり指導者



出産2ヶ月前に知った、スタジオ閉鎖

妊娠8ヶ月までスタジオNAFAの養成コースに携わり、臨月になって故郷の新潟で出産しようと準備を始めたある日、上司の山岡有美氏から折り入って話があると呼び出された。スタジオNAFAがクローズするという話だった。

「あと半年でクローズするという話でした。私の身体を気遣つて、耳に入らないようにしてくれていたんですが、やはりとてもショックでした。でも、出産まで2ヶ月を切っている自分にはどうすることもできない。メンバーの方々の受け入れ先の手配と所属インストラクターの仕事の手配をスタッフに託して出産準備に入りました。子どもが生まれたのが1996年10月7日。NAFAのクローズが翌年2月20日に予定されていたので、とにかくインストラクターとして最後まで立ち会いたいと出産後1ヶ月で東京に戻り、年明けと同時にトレーニングも本格的に再開。2月に復帰して、インストラクターの一人としてスタジオのクローズに立ち会うことができました。」

岡島浩美さんは、NAFAオープニングスタッフの一人。学生時代にフロントのアルバイトスタッフとなり、以降社員となり、チーフインストラクターを歴任して通算14年以上NAFAと歩んできた。だからこそそのスピード復帰となった。

母の死

スタジオがクローズした後、山岡氏が運営受託したYフィットネスコミュニティで、インストラクションとインストラクターのマネジメント業務にあたった。だが、子どもが小学校に上がり、仕事の時間がとれやすくなった矢先に、実母が急に体調を崩し、65歳という若さで他界してしまう。そのショックで2ヶ月間仕事ができず、その後も新潟にいる父を気遣って東京と新潟を行き来する日々が続く。その状況の中、完全に仕事を辞めることを決意した。

「契約インストラクターの方々をまとめる立場でありながら、きちんと仕事ができないままそこにいるのは迷惑がかかると思ったんです。」

全ての経験が生きる仕事

完全に仕事から離れ、約1年間。父を東京に迎えるための家のリフォームや、子どもの学校関係の用事などで日々が過ぎていった。だが、気持ちにも余裕が出てくると同時に湧いてきたのが、仕事と母への思いだった。

「自分がインストラクターという健康を伝える立場でありながら、母に何もできなかったことが悔やまれて現場から離れていたのですが、そうじゃないんだって思ったんです。せっかく自分にできることがあるんだから、母と同じ年代の方々が、生き生きと元気に人生を楽しめるお手伝いをしようって。」

間もなく横浜市民健康・体力つくり指導者の資格を取り、NPO法人横浜健指連からの紹介で、週1回のペースで市の健康づくり教室を担当することが決まった。

「一度指導の場から離れることで、自分がやりたいことがはつきりしてきたように思います。以前より、一人ひとりの参加者の方をしっかりと見て、コミュニケーションを大切にしたい」という気持ちがより強くなりました。グループエクササイズで共有できる時間が本当に貴重だと思えるし、それを心から楽しめるようになったんです。人生に起きるいろいろな経験は、すべて自分自身の肥やしとなって、レッスンにも必ず生きてくる。だからこそインストラクターの仕事はやり続けるほど良い仕事ができるようになると思うんです。これからも自分のライフスタイルの変化に合わせて、長くこの仕事を続けていきたいと思います。」

出産からキャリアバック

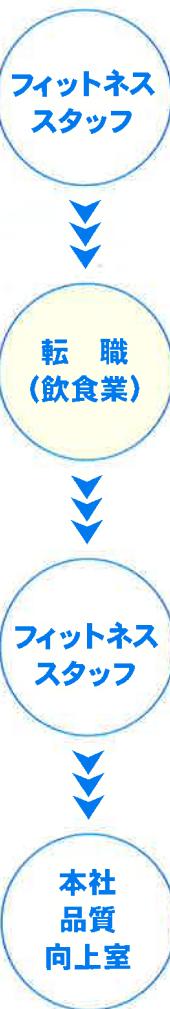
チーフ
インスト
ラクター

出産

ディレクター
兼インスト
ラクター

休職

健康
づくり教室
指導者



このままじゃ、まずい

「27歳にして、これで大丈夫か？もしかして人間的にこのままじゃ良くないんじゃないのか？」

体育の専門学校を卒業して、6年間。アルバイトスタッフとして既にベテランの域に入り、備品の管理も、新しいスタッフの育成もできるようになった頃、ふと思った。指導業務や接客でも評価されていると感じていた。でも何かが違う。このままでいいのか、このまいたらまずいんじゃないのか。そう自問することが増えていった。

「疑問を感じ始めたのは、外部のインストラクターの方々と話をする機会が増えてきて、特にOL経験を持ったインストラクターの方は、ものの見方や考え方が違うと感じたんです。その一方で、若いアルバイトスタッフが次々に入ってきて仕事を教える機会も増えてきて。特殊な業界にいるような気がして、この職場しか知らない自分がすごく怖くなつたんです。」

客観的に見えた自分と業界

間もなく転職を決意。得意だった接客力が活かせる仕事に就こうと就職情報誌を開いた。転職先に決めたのはコーヒーショップの「プロント」。メンバーシップ制での接客が、日々違うお客様が行き交う環境でも通用するのか試してみたいと感じたこと、そして「社員」として働く環境を選んだ。仕事は接客から調理、発注業務、アルバイトのシフト管理など。自信があった接客やクラブで培ったサービスマインドで、すぐにお客様から覚えて貰える存在になれたものの、その他の業務には苦戦した。何しろ全く初めての業界。その業界では当然のように使われている専門用語が何から何まで分からぬ。

「例えば調理で『レードルで30cc計って』ってさらっと言われても、『あの、レードルって何ですか？』って聞かなければならぬ。最初は教えてくれるんですが、一つひとつ聞くもんだから教える方も面倒くさくなつて『マニュアルに書いてあるから』

って言われる。それでマニュアルを読むんですが、さっぱり分からない。この経験をしてから、僕もクラブで『トレッドミルで10分』とか平気で言ってたなって反省したんです。」

もう一つ反省したことがある。近くにスポーツクラブがあつたため、メンバーとして入会することにした。だが、仕事が忙しくて、週1回行くのもやつ。

「よくメンバーさんに『頑張って週3回来ましょう！』なんて平気で言っていましたが、それがどんなにたいへんな事かが分かりました。」

新しい職場での悪戦苦闘と、徐々にフィットネス業界でのやり残し感が募る中、アルバイト時代にお世話になっていた先輩から連絡があった。「新店で人探しているんだけど、戻って来ないか？」その言葉に、堀越さんの心が動いた。今なら前以上の仕事ができる。お客様の喜んでいる姿が直に伝わってくる職場に戻れる。迷わず業界復帰を決めた。

実感した自分だからこそ伝えられる

職場に復帰して数ヵ月後、社員になりましたが経過。現在は、プログラムの統括チーフとして、新プログラムの研修や、新入社員研修に、忙しいながらも充実した日々を送っている。

「戻ってきた初日、ものすごく嬉しかったことを覚えています。僕、何でもやりますっていう感じ。出戻りのスタッフを受け入れてくれて、重要な仕事も任せてくれる会社にもとても感謝しています。最近は、研修などを担当させていただいているが、この仕事を客観視する機会を持った自分だからこそ伝えられることも多いと思うんです。心の底から『この仕事はすごい素晴らしい仕事なんだよ、すごく喜んでいただける仕事なんだよ』ということを伝えられる気がするんです。そういう気持ちを共有しながら、僕も一生、この業界で、存分に仕事を全うしていきたいと思っています。」



堀越潤一さん

株式会社ジェイアール東日本スポーツ
品質向上室 統括チーフ

金子真理己さん

スポーツクラブルネサンス港南中央店
フィットネス担当



楽しかった大学時代のアルバイト

大学を卒業して、銀行に就職した。大好きなラクロスを社会人になっても続けたいと、土・日が確実に休める仕事を選んだ。だが、仕事を始めてすぐ、閉塞感を感じることになる。銀行は巨大な組織の中で、独特の社内文化と社内ルールがある。それは長い歴史の中でつくられてきたものであり、簡単に変えることは難しい。ましてや、大学卒業後すぐの女性がそこで何かを改善したいと思っても、それは蟻が象を動かすようなもの。不可能ではないとはいっても、相応の力量と相応の時間が必要だと感じた。

「涉外営業課という特に忙しい課のアシスタントとして配属になったこともあるのですが、毎日残業続きで、もっといいやり方があると思っても、聞いても貰えない。自分のOJTレポートですら見てもらえない。一緒に頑張ろうと思える仲間にも出会えなくて。その頃は、仕事を少しでも早く終えて大学時代にアルバイトをしていたルネサンスに駆けつけて最終レッスンを受けることが唯一の楽しみでした。アルバイト時代から知っているメンバーの方ともロッカーで話す機会があったりすると、以前の楽しかった日々が思い出されて。インストラクターに戻りたくなっちゃったんです。」

楽しかった大学時代のアルバイト

大学3年の夏。フィットネスクラブでのアルバイトは、ラクロスの競技にもプラスになるだろうと軽い気持ちで始めたものだった。パートナースタッフ（アルバイトスタッフ）として3ヶ月の研修を経て現場で初めてのグループレッスン。そこには、100名近くのお客様が待っていた。慣れないレッスンに、「見えない、聞こえない、分からぬ」と厳しい声もあったが、体育会で鍛えてきた気力で乗り越えた。その他の業務も次々に自分のものにしていった。

「オープニングスタッフとして入ったので、スタッフみんなが一致団結して仕事をしている感覚があって、とても楽しかったんです。アルバイトだったので、現場の仕事が中心、お客様の話を聞いて、そのお客様の課題を見つけて、それを解決するサポートをする。そして自分自身の課題も見つけて勉強する。先輩からもたくさんのこと教えていただき、自分も成長できる、お客様のために何かができるという実感があったんです。」

既に内定も決まっており、卒業までの1年間ということを了承してもらい始めたアルバイトだった。だが、その経験が楽しすぎた。

変えていける環境にやりがいを感じる

インストラクターに戻りたい。その気持ちを後押ししたのが、アルバイト時代の先輩だった。ある日相談を持ちかけると「今からでも戻ってきたら？ 社員登用の時期は約束できないけど、協力するよ」との答え。その言葉に意を強くした金子さんは、両親を説得し、再びパートナースタッフとして古巣に戻った。メンバーの方々からも歓迎を受けた。「それで、いいのよ」「また戻ってくる気がしてたのよ」そうした声に包まれながら、再スタートを切った。

現在は、数々のグループエクササイズや、パーソナルトレーニングを担当しながら、水中運動や、ホノルルマラソンなどのイベント参加企画などに意欲を燃やす。「水中運動は、陸上の運動が難しい方も参加できるので、会えるお客様の層が広い。イベントは、日々のエクササイズに何か目標を見つけていただけるものだと思うんです。私ができることは、きっかけづくり。より多くの方とお会いして、何か新しいことを始めてみよう、何かを続けようと思うきっかけをどんどん提供していきたいと思います。風通しが良くて、たくさん勉強できるこの職場なら、それができる気がするんです。」

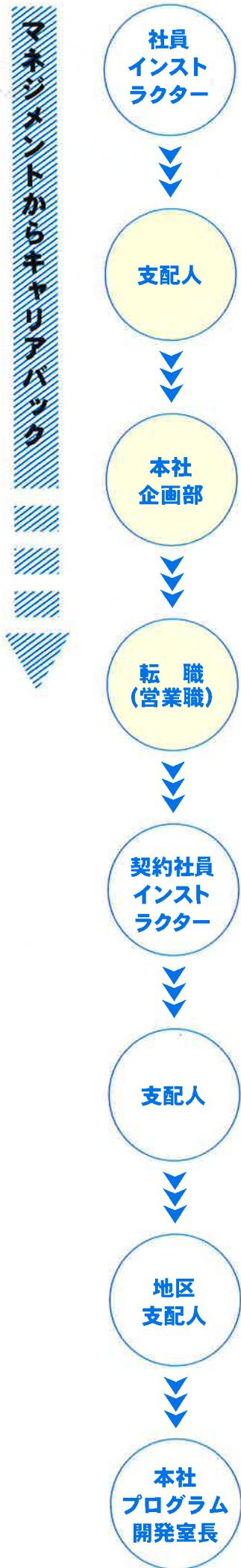
異業種からキャリアバック

フィットネス
スタッフ

就職
(銀行)

フィットネス
スタッフ

社員
スタッフ



一気に老け込んだ自分の姿に一念発起

支配人になっても、ブレイニングマネジャーとして現場に立ち続けていた小川出（おがわ・いづる）さんが始めて現場を離れることになったのは33歳のとき。その指導力が買われて本社の商品企画課に配属されたときのことである。本社付けの企画担当となつても「プログラムの品質を管理するのに、現場の状況が分からなければ何も話せない」と考えレッスンを続けることを希望していたものの、全国を飛び回る日々の中、レッスンに携われる機会が減り、気づけば約1年間、自身のエクササイズさえできない日々が続いていた。

「レッスンをしなくなつてから、一気に老け込んだんです。筋肉は落ちるし、髪が抜けて禿げてくるし、目も悪くなつて。鏡を見ながら入ってこうやって老けていくんやなと感じて。でも、自分は健康や運動の楽しさを実践で伝える人でいたいと思ったので、これではあかんと寝る前に腕立て伏せを始め、その後トレーニングも再開して、それ以来、現在まで3日に1回はトレーニングを欠かさないようになりました。そうすると不思議なもので目も良くなつたし髪も生えてきたし当時より若く見られるようになりました（笑）」

レッスンがコミュニケーションをダイレクトにする

間もなく、自分の思うような仕事のスタイルを保つことができる環境を得ようと転職を決意。妻の実家が自営業を営んでいたため、その仕事を手伝いながら、アルバイトでインストラクターの仕事を続けようと考えた。だが、クラブもその指導力と経験を放っておくわけがない。半年も経たないうちに、社員に誘われ、1年後には支配人に。そして間もなく地区統括支配人へ、本社付きの企画担当へと抜擢されていった。

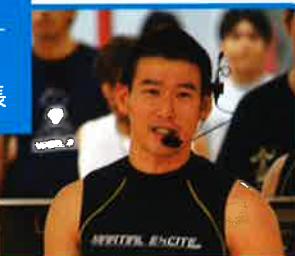
「以前の経験から、現場でレッスンを続けることを大事にしたいと思っていたので、オージースポーツでそれを理解していただけることはとてもありがたいと感じます。でも実際統括支配人や本社の企画担当が現場のレッスンを持ち続けることにはいいことがたくさんあるんです。現場のお客様とのコミュニケーションはもちろん、スタッフとも一緒にレッスンをするので、親近感を持って貰えて、現場の情報を気兼ねなく教えて貰える。プログラムの企画や品質管理を担当する者にとっては、現場の生きた情報が命ですから、そうしたスタッフとのコミュニケーションがダイレクトに与えることは、現場を持ち続けることの強みだと思います。」

すべての答えは現場にある

以前務めていた会社でも、オージースポーツでもイベントレッスンが中心の小川さんがこれまでレッスンをした店舗は全国83店舗。レギュラーのレッスンでないからこそ、1回1回失敗は許されない。それだけに、毎回のレッスンにも気合いが入る。「若い時には長くスイミングスクールのレッスンを担当していましたが、今でもその経験が生きています。一人ひとりのお客様に本当に喜んでいただけるように気を配る。すべてはそこから始まると思うんです。39歳になつても現場に立つからには、相応のレッスンをしたい。必ず喜んでいただくというプロのインストラクターとしてのプレッシャーもありますが、それを楽しみに変えながら、ずっと現場に立ち続けたいと思います。今後は、プログラムの開発、品質管理やインストラクターの方々の育成の仕事が中心になりますが、現場を持っているからこそ見えること、伝えられること、教えて貰えることがある。それをこれからも何より大事にしていきたいと思います。」

小川出さん

株式会社オージースポーツ
事業推進部 プログラム開発室室長





大長武史さん

ゴールドジムサウス東京アネックス
パーソナルトレーナー 恥相師



ジムオーナーへの夢

「ジムオーナーになりたい」。そう思い始めたことがきっかけで指導現場を離れることになった。それまで大長武史さんはアルバイトをしながら資格をとり、トレーナーになることを目指していた。アルバイトをしていたのは、現在ゴールドジムサウス東京アネックスと同じ場所にあったコミュニティアリーナ。極空手を12歳の頃から続けてきたが、そのトレーニングのためにジムに通うようになって以来トレーナーになることを目指すようになった。ジムオーナーの夢への第一歩は、極空手の後輩の一人が縁をとりもってくれた。

「ゴールドジムの手塚社長が極空手の有段者だったことから、その後輩の紹介でお会いする機会が得られて。その夢を伝えていたことと2人の大先輩の後押しもあり、入社後半年で、フィットネスショップの店長にしていただき、2年半が経った頃にはゴールドジムの支配人にしていただきました。」

精一杯やった末の決断

支配人として、将来の夢の実現に近づこうと日夜働いた。徹夜もいとわず、できることに全力で取り組んだ甲斐もあって、会員数は倍増し、利益も赴任当時の10倍以上となった。だが、常に移り変わる環境の中で十分な利益を出し続けることは難しい。クラブで起こる様々なトラブルにも追われ、家庭も振り返ることができない日々が続いていた。ジムオーナーになって好きだけ続けたいと思っていたトレーニングさえ、出来ていまい。そうして約2年が過ぎる頃、ジムオーナーになるという夢を諦めることを決意した。

「名の通ったゴールドジムの運営さえこれだけ難しく感じるのだから、自分がオーナーになるなんて無理だという結論に至ったんです。自分がそもそもオーナーになりたいと思ったのも、好きなトレーニングを教えたり、身体の調子を良くするきっか

けや気づきを提供していきたいと思ったから。それを追求するには、トレーナーとしてプロを目指すべきだと思ったんです。」

ビジョンを追求する

パーソナルトレーナーとして現場に復帰したのは、2000年。現在ほどパーソナルトレーナーも普及しておらず、厳しい船出なることは覚悟していた。でも迷いは無かった。思い返せば、トレーナーとしてデビューしたての頃に出会った白坂義夫トレーナーの指導に感動して、この仕事を一生の仕事にしようと思い始めた。目指すトレーナー像が脳裏に焼きついていたからか、パーソナルトレーナーとしてデビューする時から成功できるイメージしか湧かなかったという。

「収入も一時は支配人時代の3分の1くらいになりましたが、迷いませんでしたし、後悔もしませんでした。この道を選べたのも、できる限りのことをやったからこそだと思います。まず自分がやりたいと思えることを精一杯やってみる。そうすることで自分のビジョンが見えてくると思うんです。」

現在は、恥相療法®(体勢反射を利用して、身体のゆがみをなくし、筋骨格を左右対称にすることで健康を維持・向上させようとするメソッド)を取得し、パーソナルトレーニングも「大長道場」と銘打ち、独自性を持ったトレーニング指導にあたる。「これからも、人との縁、このクラブとの縁を大事にしながら、自分の強みを活かして、自分に正直に仕事をしていきたいと思っています。」

マネジメントからキャリアバック

ジム
トレーナー

フィットネス
ショップ
店長

クラブ
支配人

パーソナル
トレーナー



休職
(専門学校
講師)

パーソナル
トレーナー

10年目のモラトリアム

佐久間美奈さんの転機は、フィットネス業界で仕事を始めてからちょうど10年が経ったとき、突然訪れた。それまで7年間務めてきたフィットネスクラブ運営企業が買収されることになったのだ。新しい経営体制のもとで社員として頑張るか、フリーとして頑張るか、転職するか。その選択に迫られることになった。だが、佐久間さんは、どれも選ぶことができなかった。

「体育の専門学校を卒業して以来、トレーナーとしての勉強や接客力の向上、スタッフ育成などに走り続けてきたという感じでした。会社が買収されることになった時はマネジメントの仕事が中心になっていましたので、フリーのパーソナルトレーナーになろうと思っても、指導技術の進化に既についていけていなかつた。だからといって、信頼してきた仲間たちが去った新しい経営企業のもとでマネジメントの仕事を続ける気も起きなくて。一度すべてをリセットしたくなつたんです。」

自分にはフィットネスしかない

仕事を離れても、数多くの将来の選択肢の中で迷いは続いた。学生時代の友人は既にそれぞれの道を進み始めていた。結婚して子育てに追われる友人、一般企業で部下を持つ立場になっている友人。唯一残してあった専門学校講師の仕事でフィットネスとの細い繋がりを持ったまま2年が過ぎようとしていた。そろそろ進路を決めなければ。真剣に考えるといつも、トレーナーとして現場で指導していた頃が思い出された。

「既に30歳を過ぎていましたから、違う仕事に就こうと思っても、キャリアをまた一から積み直さなきゃいけないリスクは大き過ぎる。フィットネスの仕事は好きだから続けてこれたし、相応の知識も経験もある。仕事に本格的に復帰するなら、現場の指導にもう一度挑戦したい。そう思うようになったんです。」

一から再スタート

そんなある日、1本の電話がかかってきた。以前職場の上司だった現ティーコンディションの林栄次氏からだった。パーソナルトレーニングが日本でも浸透が進み、現場経験とコミュニケーション力を持ったトレーナーを必要としていたのだ。だが佐久間さんはすぐに復帰することを選ばなかった。改めて、一からパーソナルトレーナー養成コースで勉強し直すこととした。

「年齢でひとまわり違う若いトレーナーの卵の方々と一緒に勉強して、一緒にパーソナルトレーナーとしてデビューすることにしました。きちんと再スタートを切りたいと思って。久しぶりに現場に立った時は、新卒で初めて仕事に就いた時のように、新鮮な期待感でわくわくしていました。指導現場に復帰する以上、日々勉強して、経験しながら力をつけていくしかない。そう開き直れたことで、以前の迷いはすっかり消えていました。」

現在は、ティーコンディションの社員パーソナルトレーナーとして、現場指導に、後輩トレーナーの育成にと、意欲的に取り組んでいる。

「お客様とのコミュニケーションの経験が多いことは強みだと思います。これまで先輩トレーナーや仲間、お客様に多くのことを教えていただきました。その感謝の気持ちを忘れず、日々成長し続けたいと思います。充電期に自分はこの仕事しかないと確認できたことは大きな収穫でした。トレーナーの仕事は長く続けたい。また、それができる仕事だと思います。トレーナーは技術力はもちろん、人間性も信頼性も必要です。今後も実績を出しながら、パーソナルトレーナーの社会的地位の向上や、お客様と感動が共有できる場の創出に微力を尽くしたいと思います。」



佐久間美奈さん

有限会社ティーコンディション所属
FNCマスタートレーナー

WINC

Wellness Instructor Certification
ウェルネスインストラクター認定

インストラクターブランドを活かし、私らしく、社会で働く

本格始動!

地域・職域の健康増進事業にあなたの力が活かせる機会を確実にサポートする

第2回WINC認定

マニュアル&サポートツールが出来上りました!



メタボリックシンドローム対策
健康支援テキスト(指導者用)



コンテンツ
リンク



保健指導用ツール
ウェルネスハンドブック(対象者用)

9/28
金

9/30
日

神戸にて

第3回WINC認定

11/16
金

11/18
日

東京にて

科学的根拠に基づく健康づくり支援の重要性を力説する久野譲也先生



インストラクターと
企業との広いネット
ワークを持つJAAA
が完全サポートし
ます！



► ウエルネスインストラクターとは

- ①「メタボリック対策」における新しいキャリアです。
- ②育児後のキャリア復帰や、運動指導を通じた社会貢献を支援します。
- ③健康づくりを支えるインストラクターの新しいブランドイメージを創ります。



ウエルネスインストラクターはJAAAとTWRが
共同で創設した「メタボリックシンドローム対策」資格です。

フィットネスジョブ
アクセス No.
N903Y
www.fitnessjob.jp

► ウエルネスインストラクター研修で学べる 「コーチング」「モディフィケーション」「アセスメント」

- ①行動変容につながる保健指導（特に運動の個別支援と集団指導）ができる技術が学べます
- ②対象者に合わせたモディフィケーション（適度なエクササイズに変換すること）が学べます。
- ③対象者のリスク管理と評価技術が学べます。



筑波大学での研究と
市町村での豊富な指導実績を持つつくば
ウエルネスリサーチ
(TWR)がサポート
します！



ウエルネスインストラクター認定 第2回神戸／第3回東京のご案内

- 第2回 日時:9/28(金)～30(日) 9:30～18:00 場所:神戸ラッセホールにて
- 第3回 日時:11/16(金)～18(日)9:30～18:00 場所:東京ちよだプラットフォームスクエア 定員各会場共に70名
- 受験資格:インストラクター経験者（実務経験3年以上）
- 参加費:52,500円(含テキスト、受検料、ツール代)
- 講師:久野譲也 筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授(医学博士)他。TWR専任講師、管理栄養士、JAAAマスタートレーナー等、計8名のスペシャリストが担当します。

※関係各所から大きな反応をいただいている。定員になり次第キャンセル待ちとさせていただきます。お申し込みはお早めに！

お問い合わせ

NPO法人（特定非営利法人）全日本アマチュアエアロビクス連盟（ウエルネスインストラクター協会）
東京都墨田区緑3-11-4 ハコダビル4F TEL: 03-5669-5851 FAX: 03-5669-5932

www.jaaa.jp

今回は、有限会社スタジオボディデザイン代表取締役の加藤康子さんにお話を伺いました。現在、加藤康子さんは、業界内外でも大変な人気を誇るトレーニング法、「加圧トレーニング」を中心に指導をしており、専門スタジオを都内で2店舗経営されています。数多くの有名タレントさんをクライアントに持つ加藤さんの魅力をお伝えしたいと思います！

丸山：康子先生、ご無沙汰いたしています。

加藤：れちゃん、こんにちは。お久しぶりです！

丸山：今日は久しぶりに康子先生にお会いできて本当に嬉しいのですが、それ以上に緊張しています。

加藤：えー！どうして??!

丸山：それは、そうですよ！スタジオNAFAの大先輩で、しかも伝説の6期と言ったら私じゃなくともその当時を知るインストラクターはみんな直立ですよ（笑）

加藤：はははっ（笑）。6期は個性的な人間ばかりだったからね。早くデビューして、ゴールデンタイムのレッスンを担当できるように、みんなビリビリしていたのよ。

丸山：はい、そのビリビリ感はいやって程肌に突き刺さってきました。何とも言えない独特の空気というか。みなさん、『戦っている』って感じがしました。

加藤：そうね、オーディションに100人以上来る時点では戦いだったかもね。NAFAのオーディションは2回、3回受けるなんて普通だった時代だし、入ったら入ったで誰よりも早くデビューする為に、みんな必死だったからね。

丸山：康子先生は、原宿のスタジオでレッスンは行っていましたか。

加藤：いいえ。私は養成コースを卒業したらすぐにフリーになりました。

丸山：そうですね。私がNAFAに入った時には既に康子先生は伝説になっていましたから（笑）。色々な方から康子先生の噂は耳にしましたが、なぜNAFAに残らなかったのですか？私もそうでしたが、あの当時NAFAの養成コースに入る＝NAFAでレッスンを行う！と言うのが暗黙の目標でしたよね？

加藤：そうですね。実は、NAFAに残るように話は頂いていて、実際自分もそのつもりではいたのですが、れちゃんも分かるように、養成出立ての新米がすぐにレッスンを持たせてもらえる程甘いスタジオではなかったし、私の中では生活の為にアルバイトをしてまでレッスンを持つことは意味が

ないと思っていました。

丸山：なるほど…。私も実際NAFAのスタジオでレッスンをできたのは養成卒業後1年以上掛かりました。私の場合、それまでの間死ぬほどアルバイトをしていましたが（笑）

加藤：もともと私はNAFAに入る前に、マタニティピスクインストラクターの資格を取っており、既に活動もしていたので、そういう事も影響して、すぐにレッスンを担当したかったのだと思います。

丸山：そうだったんですね。NAFAで康子先生のレッスンを受けたかった人はたくさんいたと思いますよ！私もその一人ですが。そもそも、康子先生がエアロビクスを始めようと思ったきっかけは何ですか？

加藤：きっかけは、ズバリ！『ジェーン・フォンダのワークアウト』をレーザーディスクで見た事です。かなりの衝撃で、「これだ！」って感じでした。実は、その当時外資系の会社で秘書をやっていたのですが、その会社で輸入物のレーザーディスクを扱っていて、その内容を一本一本チェックするという仕事をしていました。その時にまたまた見たのが、ジェーン・フォンダのワークアウトで、チェックと称してそろばかり見て、一緒に動いていました（笑）

丸山：ジェーン・フォンダですか！それはまたレアですね（笑）

加藤：もともと体を動かす事が好きで、学生時代はテニスをやっていました。普通は、ラケットを持った技術練習の方がみんな好きなんですが、私は腹筋や腕立て伏せなどの、基礎トレーニングの方が好きだったんです。

丸山：ええっ！普通逆ですよね。それが今加圧トレーニングを指導する事になるルーツなんですかね？

加藤：そうかもしれませんね。でも、学生時代はテニスだけではなく、踊る事も好きだったので、モダンダンス部の発表会にも借り出されていました。

丸山：なるほど！モダンダンスというバックグラウンドがあるって、それでジェーン・フォンダを見てエアロビクスの道に行く事になったんですね。

加藤：はい。NAFAを卒業して1年間はフリーインストラクターとして活動し、その後横浜にある大型フィットネスクラブの

アドバイザーとして

15年間お世話にな

りました。このク

ラブは多いとき

で1万人ほど会

員数もあり、レ

ッスンに研修、

スタジオ管理な

ど、毎日忙しく奔走していました。退職後は、またフリーのインストラクターをやりながら、縁あって都内のクラブのアドバイザーとして、お仕事をさせて頂きました。ここで、トレーナーから加圧トレーニングを勧められたのです。

丸山：今から何年前の事ですか？

加藤：6年前になります。

丸山：6年前というと、今ほど加圧トレーニングが注目されていない時代ですよね？

加藤：そうですね。まだ認知されていませんでしたね。実際、私も縛ってトレーニングする位しか知らないかったし、トレーニング効果についても疑っていました（笑）

丸山：今私がその状態です（笑）

加藤：でしょ？最初みんなそうなの。私が加圧をやると言ったときには、周りのインストラクターみんなに止められ、騙されているんじゃないのかとまで言われたから。でも、加圧トレーニングをやるようになってから、自身の体の変化に気づき、そして勉強してみると確かな理論のもとに行われているトレーニングだということが分かりました。そして、何よりもこれはビジネスとして絶対成功できると確信しました。しかし、多くのインストラクターが、加圧トレーニングの高額な研修費用だけを見て、斜めから見る事が残念でなりません。

丸山：それで、スタジオを開設したんですね？

加藤：はい。現在は渋谷と麻布の2店舗を経営しています。両方併せると、700～800名のお客様に会員として登録頂いています。

丸山：その中で、フィットネスクラブにも入会されている方というのは、どの位いらっしゃいますか？

加藤：1割もないと思います。うちのお客様は『加圧トレーニング＝運動』という捉え方よりも、『加圧トレーニング＝美』という考え方をお持ちの方が多く、エステに行く感覚で来て頂いています。最初からそこにターゲットを絞ったわけではないのですが、自然とニーズが膨らんでいきました。

丸山：なるほど、『美』ですか。加圧トレーニングの一面的な印象からするととても斬新ですよね。

康子先生と言えば、タレントの藤原紀香さんの肉体改造を行った事で有名ですが、どういったきっかけでトレーニングを見る事になったんですか？

加藤：加圧トレーニングの本部からの要請です。紀香ちゃんは職業柄、無理なダイエットや不規則な生活を繰り返し、更にテレビに映し出されるプレッシャーは私たちの想像を遥かに超えるので、肉体的にも精神的にかなりダメージがありました。そこで、どこからか加圧トレーニングの噂を耳にしたらしく、本部から私に要請があったんです

丸山：トレーニング開始当初はどうでした？



加藤：週に1回位のペースから始めましたが、トレーニング開始当初から効果を実感して頂けました。彼女はもの凄い冷え性だったのですが、まずはそれが解消されて、肌の張りも見違えるようになりました。私もそんな紀香ちゃんを見ているとつい力が入り、加圧をもっと『美』に活用したいと、新しいトレーニング法を試してくださいるまでに、信頼してもらえたのです。

丸山：私が言うのも何ですが、確かにここ最近雑誌やテレビでみる藤原さんは明らかに健康的な美しさが増しましたよね。これも加圧効果なんですね！最後になりますが、康子先生から若い世代のフィットネスインストラクターに対してアドバイスをお願いできますか。

加藤：そうですね、何より人やモノに対する『感謝』の気持ちを忘れないで欲しいという事でしょうか。レッスンができる環境を与えてくれているクラブ、採用してくれたマネジャーやスタジオ担当者、レッスンを受けに来てくれるお客様、閉館後鏡拭いてくれているアルバイトの方々。みんなに感謝の気持ちを忘れてはいけないとと思うんです。仕事は一人では絶対に成り立たないという事が本当に分かれば、もっと仕事の幅は広がると思います。そして、もう一つ。フリーインストラクターとはいえ、経営者としての思考を持つべきです。クラブのシステムを理解したり、色々なスタッフとコミュニケーションを取る事で、多くのビジネスチャンスに巡り合えます。この仕事で成功できる道は、たくさんあるので、安易に考えるのはもったいないですね。

丸山：今日は本当にありがとうございました。

加藤：ありがとうございました！丸ちゃんも元気で頑張ってね！



丸山 寛の 先輩起業家 インストラクターに訊く

フィットネス業界をリードし、自身の歩むべき道を確立している“人”にフォーカスするこの企画。若手からベテランに至るまで、インストラクター・トレーナーが、5年後、10年後の自分を具体的にイメージできるアドバイス・ヒントを、聞きだしてみたいと思う。

GUEST

Yasuko Kato 加藤康子

スタジオボディデザイン代表



加圧トレーニング統括指導者、ソシエ加圧ビューティー・アドバイザー。著名人、モデル、芸能人のトレーニングを手がけている。フィットネス指導歴25年の経験を活かして「加圧ビューティ」プログラムを開発。医師や整体師対象の加圧トレーニング養成指導なども行っている。

取材後記

緊張した…。本文中にも書いたが、『加藤康子』は私にとって伝説のインストラクターで、今で言うカリスマである。久しぶりにお会いさせて頂いたが、そのオーラは更に増していく。現在はエアロビクス指導はやめ、加圧トレーニング中心の指導とのことだが、康子先生ファンは復活を待ち望んでいるに違いないと思う。帰り際、「加圧トレーニングやってみない?」というお誘いを頂いた。現在、新規のお客様は彼女の指導を受ける事ができない中、私なんぞに軽く声を掛けてくれるこの気さくさとカリスマ性のギャップが、多くのファンを魅了しているに違いない。本文では割愛させて頂いたが、経営者としての考え方や実務的なお話を大変勉強になり、本当に有意義な取材であった。

しかし、取材日から3日間、肘関節を完全に伸展できないほどの筋肉痛になったことは言うまでもない…(^ ^)

INTERVIEWER

丸山 寛 有限会社スポーツゲート代表取締役

株式会社ジェイアール東日本スポーツジャーナルフィットネスクラブスタジオアドバイザー、ブーマジャパン株式会社フィットネスアドバイザー、大塚製薬フィットネスプロモーションディレクター／シンボル契約インストラクター、ラディカルフィットネスジャパンチーフマスター・トレーナー

『SPORTS GATE』社長のBLOG <http://sportsgate.blog81.fc2.com/>



インストラクターのための セミナーDVD新発売

講師 望月美佐緒
株式会社ルネサンス 執行役員 ソフト開発部部長
SPEEDOアカデミーバイザー
(財)生涯学習財団 認定コーチ



今回ご紹介するセミナーDVDは、普段からこのようなセミナーに興味を持ち、受講したいと考えているインストラクターのために製作致しました。当然ながらDVDなので講師とのやりとりや受講生同士の交流等、実際にクラスの空気を感じる事ができません。しかし、映像の編集という弊社の技術、出演講師・製作側の想い・考へによって工夫された制作されています。ただ、その思いや考えなどをいうのは簡単ですが、実現させる事は並大抵の事ではありません。出演講師の望月氏、及び弊社スタッフの愚直なまでに純粋な想いから生まれた教材を、皆様のために少しでもお役に立ていただければとても嬉しく思います。

(有)フィットネスプログラム メツツ 代表取締役 梅村隆

自己実現のためのキャリアプランニング

インストラクターとして自分の人生をより豊かに、しかも仕事を通じて、更に活動範囲や影響力を上げていきたいと考えているあなたに向けたDVDです。このDVDに添つて考えたり答えてたりして行くと、あなたの価値観や目標すべきゴールが明確になります。また、そのゴールに行き着くために、これから何が必要で、そのやるべき事をどのように選択に、何から始めれば良いかということについても1つ1つクリアになります。自分をたな御しすることで、自分も知らない新たな自分と出会い、本当にやりたいことを見つける絶好のチャンスです。今以上に自分の事を好きになりたい方！未来に向けて一歩踏み出したい方、是非ご購入ください！

望月 美佐緒

DVDを見ながら参加する
トレーニングシート付



収録時間: 57分
通常価格: 8400円 メンバー価格: 5250円
モニター価格 6300円

モニターとは、商品到着後1週間以内に400字以上の感想を弊社に送ってくれる方をいいます。
弊社、既定定員に達し次第、モニター価格を終了させていただきますのでご了承願います。

これまであえて見ようとしていなかったけど実は何となく気づいていた自分の弱点や、全く気づいていなかった自分の強みがはっきりと見えてきました。またゴールまでの道のりをクリアにすることで、「いつか達成する」から「いつ達成する」と変わり、日々行っていること全てが将来につながる重要な意味を持つ仕事だと思うと自然とやる気が沸いてきました。皆さんがもっと自分の仕事を好きになりたいならDVDを是非！
(Yインストラクター、指導歴19年)

ズバリ！自分の今後の方向性や自分の本当にやりたいことなどがどんどんクリアになっていきました。頭で考えていることを具体的に書面に書き出していくことで、頭の中が整理され、どのようにすればなりたい自分になれるのか、具体的な方法が見えてきました。この先10年の自分の動き方が見えて、とてもワクワクしていました。ぜひ多くの方に見ていただきたい1枚です！やる気がでできます！
(Mインストラクター、指導歴15年)

自己実現と人を育てるためのコーチング

今、スポーツの世界やビジネスの世界で広く活用されている「コーチング」とは、目標達成に向けて相手の行動を促すためのコミュニケーションの技術です。このスキルは、パーソナルトレーナーとして結果を出すためにも、部下や養成コースの人材育成にも非常に有効的なスキルです。今回のDVDでは100以上もあるといわれているコーチングのスキルの中から「質問のスキル」「聴くスキル」「承認のスキル」にポイントを絞り、これらのスキルの基本的な使い方を身につけて行きます。自分自身の目標達成や問題解決にも使えるコーチングのスキルを習得すれば、きっと嬉しい「前向きな自分発見」も出来ますよ！パーソナルや人材育成の立場にいる方、もう少し前向きに物事を考えて行きたいと思っている方、是非ご購入下さい。

望月 美佐緒

DVDを見ながら参加する
トレーニングシート付



収録時間: 57分
通常価格: 8400円 メンバー価格: 5250円
モニター価格 6300円

モニターとは、商品到着後1週間以内に400字以上の感想を弊社に送ってくれる方をいいます。
弊社、既定定員に達し次第、モニター価格を終了させていただきますのでご了承願います。

わかりやすい講義と資料、そして何より「想い」に惹き込まれ、観始めて早々にコーチングされている自分がいました。普段、セルフコーチングをしていたつもりでしたが、【過去質問】や【否定質問】をしてから進めなかつたんだ！と目から大きなうろこが…。効果的な方法を早速試してみます！指導についての悩みはもちろん、自分が迷った時に、このDVDは自分自身の中にある答えを一緒に駆け出してくれるでしょう。全ての人のお助けです！
(Yインストラクター、指導歴23年)

私はこのDVDから仕事を続けていく『勇気』と『元気』をいただきました。仕事をしていくことに悩んでいて、目の前に幕がかかっていたのですが、このDVDを見た後は一気に霧が晴れ、自分の行く道がはっきり見えた！そんな気がしました。もっと早くこのDVDに出会えていたら…。と思える内容です。自分が行く先に不安を感じている方、もっと人間関係を良くしたい！と思っている方にはお薦めの1本です。私も周りの親友や同僚にこのDVDを薦めてみたいと思います。
(Kインストラクター、指導歴9年)

【支払方法】

商品代引き 送料420円・代引手数料420円が別途必要 ※購入合計金額10000円以上の場合、送料420円が無料となります。

【注文方法】

WEBからのご注文、又はメール・FAXで承ります。・お名前・〒住所・電話番号・商品名・数量・メールアドレスをご記入の上、ご注文ください。

WEBからのご注文、その他のDVDはこちらをご覧下さい。

<http://www.fit-i.com> 毎月新作DVDを紹介しています。

マンスリーメンバー募集集中

毎月最新DVDをあなたのご自宅にお届けいたします。
DVDがメンバーパー価格で購入できます。2800円(込)～
送料・代引料(840円)が1枚からでも無料。

詳細はカタログをご請求下さい。

(有)フィットネスプログラム メツツ

〒501-6002 岐阜県羽島郡岐南町三宅7-166 OMCビル3F Tel:058-260-5355 Fax:058-260-5366 E-mail office@fit-i.com

RADICAL FITNESS

Fitness Programmes Worldwide ®

スタジオプログラムのベーシック

好評ラディカルフィットネス!!

メンバーを心から楽しませるラディカルフィットネスのプログラムは
クラブの活性化を約束します。

ラディカルフィットネス・ジャパン事務局は2007年7月より(株)プライムエデュケーションに移転して運営を開始いたしました。

RITMIX リトミクス

ラテン、レゲトン、ヒップホップ、アラビアンなど世界のダンス要素を取り入れたブレコリオダンスプログラム。フィットネスをベースとした思いきり楽しめるプログラム。

(詳細はホームページでお知らせしております。
<http://www.prime-e.jp/pg-rm.html>)

リトミクス オフィシャルトレーナー 設定トレーニング

8月 9日・10日・11日 第13期名古屋コース

8月19日・20日・21日 第14期大 阪コース

マスタートレーナー 竹ヶ原 佳苗

POWER FIT パワーフィット

バーベルを使用した筋コンディショニングとエアロビクス、ステップを組み合わせたサーキットトレーニングプログラムです。シェイプアップにはこれ1本で十分。



FIGHT-DO ファイドウ

マーシャルアーツ、キックボクシング、ムエタイなどの要素を盛り込んだ格闘技系プログラム。FIGHT DOO クラスで盛り上がってストレス解消。

OXIGENO オキシジェノ

モダンダンス、ヨガ、ピラティスをベースとしたスローエクササイズ。身体の調整力を向上させるとともに、高いリラクゼーション効果が得られます。



ラディカルフィットネス・ジャパン事務局
(株)プライムエデュケーション

〒103-0013

東京都中央区日本橋人形町1-1-8かわはたビル4F-B
<http://www.prime-e.jp> E-mail:info@prime-e.jp

シゴトに役立つ

カイシャのことば

その3 SWOT分析

今回の特集にある、キャリアバックの体験を持つ人の強みの一つは、自分を客観的に見ることで、社会や業界における自分の関わり方が明確にできたことだと考えられます。そこで今回は、自分の置かれている状況を客観的に見ることができるツールを紹介します。

強み・弱み・機会・脅威をリストアップ

SWOT(スウォット)分析と呼ばれるこのツールは、企業や商品が競争力を維持向上するための戦略づくりに必要な情報を得るために使われるもので、SWOTとは、ストレングス(強み)、ウィークネス(弱み)、オポチュニティ(機会)、スレット(脅威)の頭文字をとっています。図のように4つの事象を持つマトリクスをつくり、そこに思い浮かぶことをリストアップしていきます。その上で取り組みの優先順位を吟味して戦略に落としこんでいきます。

企業では、これを年1回程度行っています。というのも、環境は常に変化していて、その環境変化に適応できることこそが、会社や商品が長く存続できる要諦だからです。環境が変化することで、自社に新しい機会(チャンス)や脅威がもたらされたり、今まで強みだと思っていたこと

が弱みに転じたり、今まで弱みだと思っていたことを強みとして活かせるチャンスが出てきたりするからです。

環境の変化で弱みが強みに?

インストラクター、トレーナーのみなさんも、仕事をする中で自分の強みや弱みを何となくは認識できていると思います。でも環境が変わることで、その強みや弱みが逆転することに目を向けている人は少ないかもしれません。例えば、以前はインストラクターとして歳をとることは弱みと捉えられていましたが、介護予防やメタ

ボリックシンドローム対策といった新しい市場が生まれることで、年齢を強みにすることもできるのです。このマトリクスを使うことで、時々に変化する環境と、自身の強み・弱みの関係が的確に認識でき、長く活躍し続けるための戦略が見出せることになるのです。

環境の変化は、大きな社会的な変化もあれば、業界内の変化、クラブの変化、家族の変化など、様々な切り口から見ていくことが大切です。広く情報を収集して、的確に市場の機会を読み取り、自分の強みを伸ばし、弱みを変化させていく。するためにSWOT分析をぜひ活用してみてください。

SWOT分析		自分の強み (Strength)	自分の弱み (Weakness)
機会 (Opportunity)	他の人より得意なこと	他の人より不得意なこと	
脅威 (Threat)	強みと機会の相乗効果を狙えること	弱みを克服しつつ機会を生かすためにできること	

企画脳を鍛える

第3回

「階層構造」で問題解決!

皆さんこんにちは、前回の「ひねくれ体質」はいかがでしたか?現状の問題を見つけるには、ひねくれ体質にならること。そのために①新鮮な視点を持つ②違った角度から見る③当たり前を疑う、という3つのポイントがあることをご紹介しました。普段少し心がけるだけで、ひねくれ体質になります。是非、一緒にひねくれものになります。

さて今回は、「問題の本質」にたどり着くための考え方を習得します。ひねくれ体質になって発見した問題は「解決」したいですよね。「問題発見」までは、なんとか行き着いても、「解決」となると、なかなか策が見出せないことが多いです。これを称して「思考停止状態」と言ったりします。要は考えが先に進まない。そんな場合に使えるのが「階層構造(ロジックツリー)」です。この思考法を身につけるときちんと問題の本質にたどり着けて具体的な対策が立てられます。これは、個人の問題に対しても適応できますし、当然企画アイデア発想にも使えます。またプレゼンにも使えるという強力な武器です。その方法を簡単に紹介すると、最初に問題を掲げて、その問題に対して「何故?」と3回~5回繰り返します。これを「WHY思考」と言います。最初に掲げた問題に対して「何故?」と問うとその問題に対して2~3の事象が浮かびます。そしてその各事象に対してまた「何故?」を問うとさらにいくつかの事象が出てきます。このように繰り返して徐々にその裾野を広げます。その様に考える事で、①思い込みにより視点が狭くなったり他の可能性を見逃す事を防げる、②問題の本質にたどり着く事ができるので本質的な解決策が見出せる、③解決のための策を絞り込む事ができる、といった効果が得られます。

例)「やせなし」という問題を階層構造で考える



最終的に、もうそれ以上、掘り下げる階層までいたら、どうやらそれが根本的な問題です。その部分に対して手を打てば良いのです。但し全ての問題に策を打つのは無理ですから、即効性・実現可能度・効果性などを判断してそこに対して策を打つようにします。そうすることで、根本の要因に対して効率的で効率的な成果が期待できるのです。「WHY思考」で、階層構造で考えるケセ。これもぜひ身につけましょう。

※ここでの例は「なぜやせられないのか?」という問題(否定形)そのものをテーマにしていますが、逆に「やせるためのプログラムは何か良いか?」というように課題(肯定形)をテーマにするごともできます。

コンセイノ ポイント
「WHY? = 何故? を3回~5回繰り返す」と自ずと解決策が見えてきます。

菱谷 恒 Satoru Hishiya

株式会社ルネサンス教育部長。1981年に大手フィットネスクラブに入社、教育企画部、トレーニングセンター(教育部署)シニアマネージャーなどを経て現職。交流分析士、USPTRプロジェクトマネージャーなどを務める。





「もう一度会いたい」と 言われる人になりますよう

M 「古屋さん、休憩時間に車のカタログを真剣に見てたけど、いよいよ車、買うことにしたの？」

古屋 「はい、思い切って念願だったスポーツタイプのワゴン車を買おうと、先週末に数件の自動車販売会社を回って車を見て来たんです。でも、車の良し悪しだけでは決められないものですね。」

M 「それはどういうこと？」

古屋 「セールス担当者の対応だけでも車のイメージががらりと変わるんです。気持ちの良い対応だなあと感じると車も格別に良く見えて、逆に雑な対応だと車のイメージまで悪くなるような。その人は一生懸命でも、残念ながら『この人から買おう』という気持ちにはなれなかつたりするんです。」

M 「対応の良し悪しが古屋さんの車に対するイメージまでも左右してしまったわけね。古屋さんがいいなあと感じたセールスの人はどうが違っていたと思う？」

古屋 「まず表情だと思います。最初に歓迎の気持ちが感じられて気分が良くなりました。背筋もピシッと伸びていて、身だしなみにも清潔感がありましたし、何といっても生き生きと仕事をしている雰囲気がカッコ良くて。「この人ともう一度会いたいなあ」という気持ちになりました。巷で言われている「品格」の差っていうことでしょうか。そういう人から買うと、いい車を買ったと思えるんだと思います。」

M 「顧客対応の差が、売り上げの差ということにもなりそうね。」

古屋 「はい。私もそのカッコ良かったセールスの方と商談を進めることに決めました。」

NEXT的 ビジネスマナー講座

ここでは「相手を引き付ける対応のポイント」として10項目で押さえておきましょう。

- ①表情（ウィスキー！と言ってみて下さい。そう、その顔です！）
- ②姿勢（背筋を伸ばして思い切り胸を張ってください）
- ③アイコンタクト（視線ゾーンを意識しましょう）
- ④身だしなみ（仕事中の自分を「カッコいいなあ..」と思えるように演出します）
- ⑤相手との位置関係（理の空間、情の空間、距離感を意識しましょう）
- ⑥立ち居振る舞い（「非日常を演出する」といった気持ちです）
- ⑦一時に一事（一度に二つ以上のことをしない。メリハリにはこれがポイントです）
- ⑧同調行動（相手に合わせる。例えば話すテンポ、スピード、トーン、動き、視線など）
- ⑨話し方（ハイキヤキと話す。特に母音をきれいに発音しましょう）
- ⑩ポジティブ行動（よい反応、先手挨拶、ポジティブな言葉、明るい話題、名前を呼ぶ、）

「習うより慣れよ」

一つずつテーマを決めて取組んでみてください。



黒澤くみこ Kumiko Kurokawa

学習塾大学卒業後、日産自動車株式会社に入社。販売促進活動やVIP対応、教育などの仕事を経験。退社後、企業の人材教育、イベントの演出などを手掛ける。1988年有限会社シービー設立。以来20年にわたりスポーツ・アスリートのスタッフ研修に携わる。<http://www.seebee.co.jp/>

起業家を目指すインストラクター・トレーナーのための 知っ得！講座

その1 会社を設立するには？

インストラクターとしてキャリアを積む中で、収入面が安定して年収額が300万円を超えてきたとき、またレッスンだけでなく、企画・制作・プロデュース・研修講師・アドバイザーなど仕事の内容が多岐にわたって、对会社との取引を交わすような場面が生じてきたとき、フリーインストラクター（個人事業主）として働いていくか、会社を設立して、その会社から給与をもらう形で活動するか悩むところです。

私が、会社を設立した理由は、はじめに「尾陰由美子」という個人名ではインストラクターの紹介や派遣を依頼されたときに業務委託契約を交わす上で問題があったため、まず看板を「アクストスペース企画」として掲げました。この段階では、法人化していませんでしたので、個人事業主と変わりませんでした。数年間の活動の後に、レッスンの委託業務だけでなく、コンサルティングや企画・プロデュースなど年間契約を数社と

交わすようになったとき節税などの面でメリットを感じて法人化をして「有限会社アクストスペース企画」となりました。

つまり会社を設立するポイントは下記の3点になります。

平成18年5月1日に会社法が変わり、会社設立がグッと身近になりました。私が有限会社を設立したときは、300万円の資本金の準備が必要でした。

要でしたし、株式会社となると1000万円の資本金、取締役3名以上、監査役1名が必要でしたが、現在は下記の新会社法に変わりました。

ということで、フリーインストラクターの皆さんにとっても、会社設立はさほど難しいことではなくなりました。

ただ、思いつきや損得勘定だけで起業をするのではなく、会社を設立

する目的、長期的なビジョンに立っているか？また、法人設立費用（登記などにかかる費用）や、毎年の決算などにも手間や費用がかかりますので、実際に全体の収支をシミュレーションしてメリットが得られるのかどうかも考えたほうがいいですね。私も身近な税理士の方にシミュレーションをしていただいてから法人化に踏み切りました。



尾陰由美子 Yumiko Okage

有限会社アクストスペース企画代表取締役、NPO法人いきいき・のびのび康づくり協会会長。グループからパーソナル指導まで幅広く活躍。多くのクラブのドバイザー、プログラム開発、人材育成などに携わる。高齢者・リスク層プログラムに注力している。

【会社を設立するポイント】

- ①取引の関係上法人にしないとダメな場合
- ②法人にすることで信用を得て、プラスになる場合
- ③個人の事業所得から法人の給与にすることで節税のメリットがある場合

*個人事業は所得が増えれば増えるほど、税率が高くなる（10～37%の累進課税）のに対して、法人は2段階税率（22%と30%）なので、一定の所得になると、法人の税率のほうが低くなります。また、給与所得には一定の控除（税金がかからない所得）があることや、個人と法人に所得を分けることで税率を低く抑えられることなどによりメリットが得られます。ある試算では、年間800万円の収入の人が法人化することで50万円以上の節税が可能になります。

【新会社法】

- ①1人で株式会社の設立が可能
- ②資本金1円で設立が恒久化
- ③有限会社が廃止

NESTA

National Exercise & Sports Trainers Association

クライアントの 豊かな人生を創造する パーソナルトレーナーを育てる。

NESTA（全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会）は1992年に米国に設立され、

現在では世界30ヶ国45,000人のトレーナーが活躍しています。

NESTAは、医師やMBAの資格を持ちながら、パーソナルトレーナーとしても活躍するリーダーたちが、

現場で成果がせる、より実践的な内容のトレーナー育成・認定団体の必要性を感じ、立ち上げられたもの。

一般生活者の方々を対象に、優れたサービスが提供できるトレーナーを育ててきています。

NESTAは日本でフィットネスを学び、トレーナーを目指す数多くの方々に、

それをビジネスにつなげるお手伝いをしたいと考えています。

Teaching Skill

現場の指導に必要なフィットネスの知識と指導技術が無駄なく学べます。

Knowledge

コミュニケーション、セールス、プロモーション、コーチング、タイムマネジメント、起業家マインドなど、知識と技術を高めるスキルがつけられます。

Life time Support

資格取得後、認定トレーナーをライフタイムでサポートします。

我々がNESTAに賛同しています



NESTA JAPAN 東京事務局

〒107-0061 東京都港区北青山2-11-10-B1
TEL : 03-6914-3471 E-mail : tokyo@nesta-gfj.com

NESTA JAPAN 名古屋事務局

〒464-0850 愛知県名古屋市千種区今池4-10-5
TEL : 052-732-6707 E-mail : info@nesta-gfj.com
www.nesta-gfj.com

パーソナルトレーナーへの道

連載9 「プラス思考で販促活動」

前回は、ツール紹介として、特に名刺に的を絞りご説明させて頂きました。パーソナルトレーナーという職業の認知度はまだ低く、(試しにご家族や友人に聞いてみると、その認知のレベルが分かります)発展途上と言えます。その状況で、パーソナルトレーナーとして生計を立てていくには、技術や知識も必要ですが、ツールや販促計画もそれ以上に必要です。しかし、マイナス思考で考えてはいけません。まだまだ市場が活性化していないだけ、可能性は無限大です。今回はツールの前に、その可能性の考え方を先にお話させてください。

マイナス思考とプラス思考

中学生の時に読んだ本に『ネガティブ(マイナス)思考とポジティブ(プラス)思考』について書かれていました。たぶん有名なお話です。ある靴の行商人が、初めて訪れた大陸に張り切って靴をセールスに行きました。すると、現地の人々は靴を誰も履いていなかったのです。今と違って情報が簡単に得られる時代ではないため、マーケティングやリサーチなど、できるはずもありませんでした。さあ、皆さんが靴の行商人ならどのように考えますか?

①『ここの人々は誰も靴を履いていないのだから、これは売れるわけがない。無駄な交通費と時間を使ってしまった。すぐに移動しよう!』
②『ここの人々は誰も靴を履いていないのだから、

誰も靴の良さを知らないんだ!これはチャンスだ!わが社の靴の良さをPRすればきっと売れるに違いない!!!』

皆様はどちらでしたか?①がネガティブ(マイナス)思考、②がポジティブ(プラス)思考です。もちろん、自社の靴に自信がなければ、ポジティブ(プラス)思考になるのは難しいですね。靴という商品に自信を持つ事!これは自身のパーソナルトレーニングという商品に自信を持つ事と同じです。次にこの靴の良さをどのように認知してもらえばよいのか?これはパーソナルトレーニングの販促活動と同じです。この販促活動に名刺やその他のツールが欠かせないのです!販促活動のツールとしては、名刺の他にも、インターネットのブログやアフィリエイト、体験会やそれを告知するチラシやポスター。こうしたものすべてが販促活動のツールとなります。

名刺を活用した販促活動

名刺の裏に、『ご予約時にこの名刺をご提示頂いた方は10%OFF!』などと明記しておけば、セッションを体験して頂けるチャンスは大きくなります。また、ファーストチャンスと言って、初めてその方にパーソナルトレーニングを販促営業した時に、『今は結構です』と言われる時もあります。しかし、その際のトレーナーの印象が良ければ後日、セカンドチャンスでご予約を頂けるケースもあり得るのです。例えば、友人の結婚式

に出席するために短期でダイエットが必要になった。以前は無かったが腰痛になってしまった。親が膝痛になり、パーソナル指導をして欲しい。。。などです。その際、トレーナーが渡した名刺が効果を發揮するのです。あと、何故かセカンドチャンスを得られるととても得した気分になります。これは経験しないと分かりません(笑)。また、名刺に明記したメールアドレスにクライアントから依頼がある事もあります。但し、個人情報の関係もあるので、簡単にメールアドレスを教えてはいけないクラブなどもありますから、ご注意ください。また、特にこの手法は女性のパーソナルトレーナーは迷惑メールがくる可能性もあるのでご注意ください。

パーソナルトレーナーは販促活動が苦手な方が多いようです。ご興味がある方は、船井総合研究所の唐土新市郎さんの著書『効果バツグン!販売促進の成功ノウハウ』(こう書房)をお薦めします。

大久保進哉 Shinya Okubo

フィットネスプロダクト代表、フィットネス研究会会長、FNCマスター講師。フィットネスクラブ社員として1年間活動後、パーソナルトレーナー認定コース、FNCセミナー講師として活動。東京体育高等専門学校、東京医療科学専門学校、ヨコモ商学院、各非在籍講師。夏はフィットネス回顧館をつくること! URL: <http://www.planman.com/fjp/>



さあ、あなたもチャレンジしてみよう!

今回のネタ

じゃんけんバトル

じゃんけん遊びは色々な種類がありますが、今回は、じゃんけんで負けると様々なペナルティが待っている種目を用意しました。体もたくさん使うので、いろんなシチュエーションでウォーミングアップに使えます(笑)

① 二人組になってじゃんけんをします。



→ ② じゃんけんをして負けた人はすこしづつ膝を曲げて下がっていきます⇒負けた人は膝を曲げた状態をキープしたまま次のじゃんけんをします。



→ ③ じゃんけんは10番勝負なのでどちらかが先に10回勝つまで

続けます(負け数が多い人が低い姿勢になります)。どちらかが倒れたり膝が曲げられなくなったら終りになります。



ペナルティー バリエーション



負け側が脚を開いていく!!



負け側が相手の股の下をくぐる!!



負け側がおんぶをする!!



負け側が相手の周りを一周回る!!

注1)テンポは上げ過ぎずゆっくり行き楽しめながら行いましょう。

注2)バリエーションとしてペナルティーを変えてみててもオモシロイでしょう(上写真参照)

コミュニケーションを制する者はパーソナルトレーニングを制す!

モチベーションコーチング力(MC力)診断

第7回 セルフプロデュース力チェック

人間の体には、「全身持久力」「筋力」「筋持久力」「柔軟性」「敏捷性」「バランス力」等の体力要素が備わっています。トレーニングは、運動により、それぞれの側面を引き上げ、統合してより良い機能が発揮出来るようにするものですが、最近は、「鈍感力」や「敏感力」といった「その人が持つ生きる能力」とも言うべき特性を「〇〇力」という言葉で表現されることが多く見られます。そこで今回は、パーソナルトレーナーやフィットネスインストラクターの方々が備えておくべき能力を運動能力のように10の「力」に分類してみました。

あなたは、いくつ該当していたでしょうか?

□交渉力

お客様、契約先があつての仕事です。仕事をスムーズに運ぶためにも、人とかかわりあうことをわざわざしないと思わず、進んでコミュニケーションが出来る力。

□判断力

様々な情報や状況の中、何が求められているか、何が重要なのか等を見極めて的確に答えを導きだす力。

□理解力

物事の内容、意味が理解できることだけではなく、相手の気持ちや立場を思いやる力。

□受容力

相手の要求や立場は、一定ではなく変化するものです。その時々広く相手を受け入れることが出来る力、許容すること出来ること。

□行動力

目的を持って体を動かす力、具体的アクションをおこす

力。自分の想いを具体化、現実化するにあたり重要な факторです。

□社会力

広く世の中の流れや情報を把握する力。フィットネス産業自体の中の流れ、時代の変化の中にあります。とかく業界内ばかりに目が向かがちなところ、外の動きに広く目を向ける視野の広さが大切です。

□創造力

トレーニング・エクササイズメニューもプログラムデザインと言われるよう創造する力が必要です。集めた情報を整理・分析して優先順位をつけ、独自の新しい情報を作り出す力。

□影響力

その人の働きが他に及んで変化を起こす力。言葉で説得するのではなく行動や考え方も含め存在自体が他の良い作用を及ぼす力。

□バランス力

相手や状況に応じて、的確な対応が出来る能力。損得だけでなく、相手にとって自分にとってもプラスとなるような行動や考え方がある能力。

診断結果はコチラ

- | | |
|------|-------------------------|
| 0~4 | 全体的なパワーアップを期待します。 |
| 5~7 | 地道な努力や発想の転換でさらなるパワーアップを |
| 8~10 | モチベーションコーチング力上級者 |

いかがでしたか?

トレーナーもインストラクターも人気があるを言う職業です。とかく集客力や売上等競争にさらされている私たちですが、ちょっと視点を変え、より良く自分自身を磨くための一つの機会として頂ければと思います。

インストラクターとして、ゲストに対するコミュニケーションは繊細かつ公平に行わないといけないことは言うまでもないですね。ここは高いスキルと心配りが必要となる最重要部分とも言えます。今回は、そのタイミングを再確認してみましょう。

なぜか参加者のトラブルに巻き込まれる、集客にばらつきがある、ストーカーまがいの行為に悩んでいるという人はいませんか。自分で良かれと思ったコミュニケーションが裏目に出ることがあります。例えば、毎回レッスン後に特定の参加者の質問に答えたり、ストレッチゾーンで世間話をしたり。気づかないうちにプライベートな一面を見せてしまっていませんか? ゲストは最高に心のこもったスキルの高いレッスンであれば魅力を感じて来てくれるはず。ちょっと厳しい言い方ですが、その他の過剰なサービスで惹きつけても、いつかは足が遠のく日がくるでしょう。本業で勝負です!

レッスン前は、スタジオ後方へのゲストへの声かけ、初回者へのフォロー、全ての方に対してもお出迎えなど、やるべきことが山積みです。マイクの使い方ひとつでも、ゲストの満足度は違ってきます。最近のスタジオ音響にはデジタルハウリングプロセッサー やイコライジングも計算されて、明

瞭度が格段にあがっています。ご自分の声がスピーカーから大きく聞こえないと、参加者にも聞こえてない気がしますが、今一度、口とマイクとの距離を確認して、地声とマイクを通した声と音楽が程よくミックスされる最適な音量をちょっと早めにスタジオに入って参加者の立ち位置で確認しましょう。また、空調をこまめに管理し安全面に配慮すること、照明効果を最大限に活用するなど。一人で全てをこなさなくてはならないのですが、それこそが最高のパフォーマンスを生む職人技だと思います。

レッスン終了後も、次のレッスンのためにオンラインで終了、参加者のお見送り、そしてスタジオメンテナンス。慌しく時間は過ぎて行きます。だからこそ、少し勇気をもってレッスンを終えたらスタッフルームに早めに足を進めてみませんか。そうすることで、神秘的で憧れのインストラクターとしての姿が一段と輝くことになるでしょう。スタジオというステージであなたのパフォーマンスを全力で發揮し、スタッフルームでは企業人として気持ちをスイッチさせて業務を進める。貴重な時間をスマートに使えることにも繋がります。目に見えないサービスが必ず集客に繋がり、指導者としての自信となることでしょう。

其の六
本業で勝負!

職人
インストラクター道
後田慎吾の



後田慎吾 Shingo Atoda

株式会社メガロス運営推進部プログラム運営推進課マネージャー。福岡県生まれ。39歳まで理療師として働きながら、30歳でインストラクターに。40歳で上京し、フリーとして活躍。47歳で正社員となりインストラクターのサポート業務に就いている。

桜伝のサプリメント術

休息の秘訣

カラダをパルクアップさせたり、シェイプさせたりと進化させる要素は究極的には3つです。それは「運動」「栄養」「休息」の3つで、言い換えれば「トレーニング」「食事」「睡眠」という事になります。トレーニングの要素は有酸素運動からウエイトトレーニングまで、あるいはピラティスやヨガなど、フィットネスクラブに行けばバッチリ品揃えされています。またジムに通わなくとも、ジョギングやウォーキング、場合によってはお風呂掃除や車の洗車も広義の運動にあたるかもしれません。栄養の要素は三度の食事となりますが、ここの要素はサプリメントの活用で効果があがります。そしてもう一つ休息の要素は睡眠というわけです。

ここで大切な事は、3つの要素に優先順位があるのではなく、3つが対等に重要なという事です。睡眠時間を削ってトレーニングをする人を責める人はまずいないでしょう。むしろマジメな人だ、ストイックな人だと賞賛するのではないでしょうか。しかし、もしもその事で休息の要素が崩れた場合、どれだけ運動の要素を大きくしても、本末転倒になる危険性があります。で

も一日は24時間。どうしたらいいのでしょうか・・・

まず睡眠は長さではなく深さであると認識する事です。しかし睡眠時間は意識的に調整できても睡眠の深さは調整できません。そこで今回は、深く眠る方法を伝授します。

第一ステップは睡眠が浅くならない努力をします。そして第二ステップは少しでもスムーズな睡眠への導入となる工夫をします。そして第三ステップではサプリメントを活用して、休息を充実させます。

カラダはその人のライフスタイルを反映させています。何時に起きて、何を食べて、どういった運動の要素を入れて、いつ寝るのか。つまりカラダを変えるということはライフスタイルを変えるということでもあるのです。

秘伝1 眼りを浅くする要素を排除する

明かりを消して寝る、テレビや音楽をつけたまま寝ない、寝る前に熱いシャワーを浴びない（熱いシャワーは交感神経を刺激してしまいヤル気がでてしまうので）、カフェインなどの刺激物を摂らない、等です。

秘伝2 スムースな睡眠への導入を工夫する

ぬるま湯に浸かる（少しだけ体温を上げてやる）。その後体温が下がる瞬間に睡魔が襲う、自分に合った枕を選ぶ、香りや環境音楽を活用する、等です。香りに関しては、柑橘系のように逆に覚醒させる香りもあるのと、環境音楽も合う合わないの個人差があるので、少し注意が必要です。

秘伝3 「エキストラ・アミノ・アシッド」で休息を充実させる

サプリメントは、通常 栄養補助食品ということで、「栄養」の要素に関連するものが多いですが、特に「休息」を意識したサプリメントがあります。私が開発した『エキストラ・アミノ・アシッド』もまさにそういったコンセプトで、開発に2年以上を費し、自らの採血を何度も行って特許出願にこぎつけたという経緯もあります。カラダに栄養素を補充するのではなく、休息を充実させるための栄養素をトライアル＆エラーで探索し、配合した商品です。食品なので摂取のタイミングは問いませんが、特にお勧めは就寝前とトレーニング直後です。

【用語解説】果報は寝て待て

カラダを進化させたいと思った時、「運動」「栄養」「休息」の要素のどの部分をどうやって充実させるのかという事に意識をやめて、ライフスタイルそのものの計画を立てるといいでしょう。運動だけでは思うような進化は得られません。果報は寝て待てです。



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

Hugo's 明日から使える



試着してもいいですか？

コンベンションやエキスポで気になるCDやウェア、本などを見つけたとき、買う前に一度手にして確認したいもの。今回は、そんな時に役立つ表現です。

Situation

初めて参加する海外のエキスポ（展示会）。こっちのブースには気になるCDが、あっちのブースではかわいいウェアが、このブースにはおもしろそうな本がある。
さて、こんな時なんて言う？

Answer

Can I try this on?

Can I listen to this CD / Music ?

Can I take a look at this book?

試着してもいいですか？

視聴してもいいですか？

この本見てみてもいいですか？



Body Mind Spirit 2007会場にて



Hugo

Hugo's Blog (ヒュゴの日記)

2年ほど前からピラティスのインストラクター養成コースを担当しています。コースを教える度に言葉が持つパワーを感じます。例えば、キューリング。そのタイミングやそのニュアンスに気をつけなければなりません。

*簡潔な言葉(economy of words):動きが流れるように必要な言葉だけ使う。

*エクササイズのリズムに合わせてキーを出す。

*適切なキーは適切なタイミングにだす。

*修正のキーはポジティブに否定的ではなく、解決的。

基本的に、何を言うかよりも、どのように伝えるかが大切です。伝え方によって身体の深い意識が促され質のいい動きができるだけではなく、モチベーションややる気といったメンタルな部分まで影響を及ぼすことができます。ピラティスが癒しのプロセスと言われる所以です。

正しい言葉の使い方、伝え方は簡単そうで難しいので、上手く指導できるまではかなりの訓練が必要です。私の先生Anaが言っていました:Practice, Practice, Practice!



Hugo Gustavo Codaro
ヒュゴ グスタボ コダロ

アルゼンチン、ブエノスアイレス生まれ。83年に来日しインストラクターとして国内や欧州各地で活動。現在はピラティスの素晴らしさを広めることをライフワークに。ボリスティックスタジオ・エフィディレクター。他URL:<http://www.hugo-pilates.com/>

おいしさと健康
Glico

POWER PRODUCTION



驚異の回復力



エキストラ・アミノ・アシッド

74.8g (標準200カプセル)
¥3,780

アミノ酸（アルギニン・オルニチン・リジン）とハーブ（アシュワガンダ）、マグネシウム、セレン、亜鉛、ビタミンB6を配合。

ビタミン ミネラル
23種のV & M + α



エキストラ・ビタミン&ミネラル

65.0g (標準150カプセル)
¥3,780

ビタミンB群をはじめとする13種のビタミンとエクササイズに有用な10種類のミネラルに加え、いま話題のαリポ酸、SOD高含有メロン抽出物を配合。

NEW!

“闘魂”サプリ
エキストラブースター

42.4g (標準120カプセル)
¥5,250

褐藻から抽出した「フロロタンニン」に加え、ハーブ（マカ、アシュワガンダ）、アルギニン、ビタミン類を配合。試合や練習の前に！

POWER PRODUCTION

お問い合わせは



江崎グリコ株式会社

健康食品部 TEL 06-6477-8276 <http://www.glico.co.jp>

全国有名スポーツ店、フィットネスクラブ、サプリメントショップなどでお買い求めいただけます。また携帯通販サイトからの購入も可能です。

携帯通販サイトはこちら www.uget.jp



最近、インストラクターの方、またクラブのスタッフの方と話しているとよく聞くのが、「コミュニケーションを取るのがむずかしい！」という事です。私自身もゼネレーション（年齢）、働き方、考え方などが違う人のコミュニケーションは、確かに難しいと感じる事が多々あります。全く関係のない方なら良いのですが、何らかの関わりを持つ必要がある方の場合は、取らない訳には行きません。これが仕事なら尚更です。でも、取り辛い…そして、相手の出方を気にしそぎるあまり、自分の考え方や思いを伝える事が出来ずに我慢していると当然ストレスが溜まっています。そして切羽詰った時には、お互いが、ストレスもめいっぱい溜めた状態でコミュニケーションを取ることになるので、決して前向きな方向に話は進まない…皆さんもそんな経験が、一度くらいはあるのではないかでしょうか？私自身は、何度もそんなことを繰り返していました。

そんな時、学び始めた「コーチング」の中で、「アサーティブ」という言葉を知りました。「アサーティブ」という言葉は、それを日本語にすると中々しっくりくる言葉がないため、そのまま使われているケースが多いのですが、私なりの解釈で訳してしまうと「他者肯定型自己主張」とことになります。つまり、自分と関わる相手を尊重しながら、自分の気持ちを伝えるコミュニケーションの技術の事です。

今回、ご紹介する「素直な自己表現 アサーティブ」は、副題に「自分も相手も尊重する

ハッピーコミュニケーション」と書かれている通り、自分と相手がお互いに気持ちよくコミュニケーションをするための様々なスキルが分かりやすく紹介されています。

私はこれまで、伝え方次第でコミュニケーションの質が変わると考えていたのですが、この本を読んで「自分の受け取り方を変えれば、ムカついたり、怒ったりという負の感情に惑わされる事が減り、それによって、自分の伝え方が変わる」事を知りました。また、極力関わりたくない相手とは極力関わらないでおこうと思っていたのですが、言葉にしないことで生まれてしまう思い違いのデメリットの大きさも知り、やはり人とかかわる事の必要性も改めて感じました。

この本は、家族、友人、恋人、仕事の関係者など様々な方との間でおきた様々なコミュニケーションのトラブルとその解決方法もたくさん記載されています。人ととかかわる仕事をしている私達は、そのことでハッピーになれるともあれば、ストレスを感じることも多いはず。今、ストレスを感じている方は、是非読んでみてください。



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

望月美佐緒の

読書エッセイ



「アサーティブ」

岩松展子、渋谷武子著 PHP出版 1,575円(税別)

Vol.3 スポ根型チームから学んだこと

だいぶ前のことになるが、私はある女子実業団のストレングス＆コンディショニングを担当していた。トレーナーとして初めてチームを担当したため、期待と不安でいっぱいだった。技術的なトレーニングのプログラミングや指導内容はもとより、20名程度いる選手、それも女性ばかりの選手をどう束ねていくかに苦慮した記憶がいまだに残っている。そのチームは、長い伝統を持ち、良くも悪くもまさに日本の根性論の原点として知られるようなチームであった。練習の質・量とも半端ではない。世界を狙うためには、ここまでハードでなければいけないのかと逆に私自身の涙を誘う場面も何度もあったことだろう。

そのチームで大切な2つのことを私は勉強させられ、今でも心の糧にしていることがある。

ひとつは、監督の厳しさと優しさの使い分けである。先ほど書いたように練習の内容は、身体も魂も人間の極限に達するほどのすさまじさだった。体力・技術面だけでなく、言葉でのプレッシャー・追い込みも並大抵のものではない。それに選手たちは負けまいと歯をくいしばり、時には涙を流しながらでも食いついていく。それが、である。練習が終わったとたん、その監督は、それまでの鬼軍曹はどこへやら。選手と会話を楽しみ、笑いもおこる。この変わり身の

はやさ。これが長い期間リーグ戦を戦っていくメンタルコンディションのひとつなど驚いた。日々繰り返される練習の中でどのようにリフレッシュし、パフォーマンスを高めていくか。その人間性にとても勉強になった。

もうひとつは、優れた選手の謙虚さとチームへの配慮だ。そのチームには、全日本選手が多い時で4～5名はいた。海外遠征とともに、1～2ヶ月チームを離れることになる。通常チームの一日は、早朝の体育館清掃と雑巾がけから始まるが、全日本選手は日の丸を背負って合宿・試合へと挑んでいる間は、その役から遠ざかることとなる。だが、彼らのすごいところは、どれだけ長期間の遠征から帰ってきた翌日でも、チームに戻ればチームの一員。全日本選手のかけらもださず、いつもと同じように雑巾がけの中に加わる。何という謙虚さ。人間ちやほやされると、それに甘える人格が顔を出してくるものだ。大きくなるほど、謙虚さがにじみ出る。そういう方ほど、本当の力を持った信頼できる人なのだと思う。

こうした経験もあって、私はパーソナルトレーナーとしても、雰囲気づくり（厳しさと優しさの使い分け）と謙虚さを忘れないように心がけている。クライアントへのアプローチの参考にしていただければ幸いである。

それが
パーソナル
Personal Quality
クオリティ

パーソナルクオリティを高めるための本

「伸びる人間の条件」

小島孝治著 日刊スポーツ出版社 1,500円(税込)

パーソナルだけに限らず、人と人との関わり合いが特に重要な仕事ほど、心と心の同調（シンクロ）があってこそ技術や肉体が構成されるものだということを体験談から表現されている本である。



岩間 徹 Toru Iwama

フィットネスクラブのチーフマネジャーを経て現在、株式会社プロジェクト・オンライン代表取締役、NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会副理事長。指導者の育成をしながら、自身もホリスティックコンディショナーとして活躍。



Career Design System

ルネサンス キャリアデザインシステム

Polestar Pilates イントロダクションセミナー in 東京

ピラティスに興味をお持ちの方、養成コースへの参加をお考えの方におすすめです。

【日程】8月20日(月) マットコース 10:00~13:00

アレグロコース 14:00~17:00

【会場】ルネサンス本社(両国) 【定員】各30名

【受講料】各セミナー 5,250円

【講師】Dawnna Wayburne ※通訳つき



ポールスターピラティス インストラクター養成コース

in 東京

【会場】ルネサンス両国(JR総武線「両国」駅より徒歩2分)

【時間】各日9:00~19:00

【講師】Dawnna Wayburne ほか ※通訳つき

【特典】養成コース期間中は、全国のルネサンス施設を無料にて利用することができます。



【第8期 マットコース】

【日程】9/14(金) 15(土) 10/14(日) 15(月) 12/14(金) 15(土) 3/17(月)

【受講料】304,500円(テキスト・認定試験代込/分割可)

【第4期 アレグロコース】

【日程】9/14(金) 15(土) 10/12(金) 13(土) 11/16(金) 17(土)

12/16(日) 17(月) 3/18(火)

【受講料】420,000円(テキスト・認定試験代込/分割可)

養成コースを修了された方々の推奨コメントです♪



マットコース・アレグロコース
第1期修了
吉田かおりさん

ただマニュアルを覚えるのではなく考えて、感じて、答えを導く“ラボ”(グループドリル)が一番の魅力です。クライアントさんの身体は予測通りにはいかないもの、様々な状況での判断力が身につくカリキュラムです。今、自信を持つでレッスンしています!



マットコース・アレグロコース
第1期修了
中村眞二さん

お客様から支持を受けられる信頼性の高いピラティスインストラクターであるためには、安心して継続的な勉強ができる環境が必須ですね。カリキュラムの充実とサポート体制、僕がポールスターを選んだ理由です。

首都圏・東海地区

全国2地域! オーディション開催!!

ルネサンスで活動していただけるインストラクターの方を大募集いたします!

■首都圏

【日程】8月27日(月)

■東海地区

【日程】8月26日(日)

【会場】ルネサンス両国

【会場】ルネサンス名古屋小幡

申込み・お問合せ先

申込み・お問合せ先

03-5600-5311 052-758-6606

(担当: 黒岩・川崎・藤沢) (担当: 田嶋)

【主な実施種目】

エアロビクス・アクアビクス

HIP HOP・パレエ・JAZZ

ピラティス・ヨガ・太極拳・氣功

【実施内容】実技・筆記

△実施種目に関してはお問合せ下さい。

Career PLUS キャリアプラス

インストラクションの幅を広げられるよう、多彩な「養成コース」を開催!



ポールスターピラティス代表 「Brent Anderson スペシャルセミナー」 in 東京

【日程】8月12日(日) 【定員】各40名

【会場】ルネサンス 本社 【受講料】各9,450円

【時間】10:00~13:00

「Open the "Gait" with Pilates」

～歩き方を見ながらピラティスの門を開けよう!～

14:00~17:00

「Rotational requirements in Sports with Pilates」

～回旋動作のあるスポーツにピラティスを活用しよう!～

【講師】Polestar Pilates 代表 Brent Anderson

定員間近!!
お早めに申込み下さい



8月20日(月) ルネサンスキャリアアップセッション

in 福岡

【会場】スポーツクラブ ルネサンス福岡香椎

H-1

～すべての指導者のための～
自分をやる気にさせる
セルフコーチング

【場所】スカッシュコート

【時間】10:00~12:00

【定員】40名

【受講料】4,725円

ルネサンス
クオリティサポート部部長
(財)生涯学習財團認定コーチ/望月美佐絵



H-2

～すべての指導者のための～
お客様のモチベーションを高めるための
能力開発テクニック

【場所】第1スタジオ

【時間】12:30~14:30

【定員】40名

【受講料】6,300円

鹿児島体育大学 教授
日本体育学会会員
日本スポーツ心理学会会員 / 玉井光雄



H-3

～すべての指導者のための～
なりたい自分をみつけるための
キャリアプランニング

【場所】スカッシュコート

【時間】15:15~17:15

【定員】30名

【受講料】4,725円

ルネサンス
クオリティサポート部部長
(財)生涯学習財團認定コーチ/望月美佐絵



A-1

～あなたとお客様の可能性を広げる～
マーチからのバリエーションマジック
(ダンス編)

【場所】第1スタジオ

【時間】10:15~12:15

【定員】30名

【受講料】4,725円

ルネサンス
スキルアップアドバイザー / 池田抄佑里



A-2

Customer Satisfaction
～お客様を満足させるレッスンのコツ!～
(エアロビクス編)

【場所】第1スタジオ

【時間】15:00~17:00

【定員】40名

【受講料】4,725円

ルネサンス
スキルアップアドバイザー / 飛田大輔



登録インストラクター 大募集!

運動の苦手な方へ、「運動の楽しさ」や「健康づくり」を伝えていただけます。いろいろな企業の会議室等で「レッスン」「健康測定」「運動の楽しさ」等のお仕事をしていただきます。詳しい説明会も予定しています。
まずはご連絡ください。TEL: 03-5600-5399 (株)ルネサンス ヘルスケア推進チーム 鈴木・福岡

Career UP

キャリアアップ

さらなる能力向上のために、
多種多様なセミナーや
ワークショップを開催！



青竹ピクス 4H セミナー

【日 時】8月20日（月）10:00～14:00 【定員】30名

【会 場】ルネサンス両国 【受講料】8,400円

【講 師】青竹ピクス協会会長

ルネサンス テクニカルアドバイザー 岡本 正一

in 東京



NEW インストラクター・パーソナルトレーナーのための ボイストレーニング！ ～良い声をお客様に届けるボイステクニック～

in 東京

【日 時】8月24日（金）14:00～17:00 【定員】30名

【会 場】ルネサンス 亀戸 【受講料】6,300円

【講 師】株式会社タフカンパニー 藤森淳一



9月10日(月) ルネサンスキャリアアップセッション

in 大分

【会 場】スポーツクラブ ルネサンス大分

P-1
～パーソナルトレーナーのための～
モチベーションアップ！
カウンセリングテクニック



【場 所】スタジオ
【時 間】10:00～12:00
【定 員】30名
【受講料】4,725円

ルネサンス認定
パーソナルトレーナー / 高橋 健志

P-2
～パーソナルトレーナーのための～
パフォーマンス向上！
肩・股関節コンディショニングテクニック



【場 所】スタジオ
【時 間】12:15～14:15
【定 員】30名
【受講料】4,725円

ルネサンス認定
パーソナルトレーナー / 高橋 健志

H-1
～すべての指導者のための～
今さら聞けないビジネスマナー



【場 所】スタジオ
【時 間】14:30～16:30
【定 員】30名
【受講料】4,725円

ルネサンス
スキルアップアドバイザー / 吉田かおり

A-1
コリオ作成のカベをブレイクスルー
～中上級クラスが楽しくなる
コンビネーション発想のカギ!!～



【場 所】スタジオ
【時 間】16:45～18:45
【定 員】30名
【受講料】4,725円

ルネサンス
スキルアップアドバイザー / 吉田かおり

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

セミナー、養成コースにご参加頂くと

VAAM各種商品プレゼント♪
協賛：明治乳業株式会社



※一括対象外のものもございます。予めご了承下さい。

Career SUPPORT

キャリアサポート

ルネサンスと契約すると
全国のルネサンスで
安心して働いて頂けます！

- 産休制度（出産後1年2ヶ月までに復帰される場合）
- 全国のルネサンスが無料で利用可能
- 2親等以内のご家族が入会される場合に月会費割引などの特典有
- ルネサンス主催のセミナー、養成コースが特別割引で受講可能
- 所得補償保険加入可（希望者のみ）
- 全国のルネサンスでショップ商品やマッサージなどから割引きで受けられる！

スタッフのみんなと
共に成長していく。
ルネサンスはそんな
スポーツクラブでありたい。

いくつになってもカラダを動かすのは楽しい！
スポーツクラブのスタッフって、
そんな楽しいことを仕事に選んだ人たちばかり。
だからこそ、年齢や性別に関係なく、
いつまでもワクワクしながら働いてもらえたなら…。
そこでルネサンスは考えました。
インストラクターやトレーナーという仕事を、
胸をはって一生続けられる、
もっと魅力的な職業にしたい、と。
そんな思いから生まれたのが
“ルネサンス キャリアデザインシステム”
地域に愛されるスポーツクラブづくりは、
ずっと第一線で活躍できるスタッフから。
目標を持って働くスタッフを応援する、
ルネサンス独自のシステムです。

株式会社 ルネサンス

フィットネス教育研究所 担当 / 谷・長井・林
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 4F
FAX : 03-5600-8898

E-mail : rife@s-renaissance.co.jp
TEL:03-5600-5331

<http://www.s-re.jp>

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9005Y
www.fitnessjob.jp



Having a hot feeling ! 熱い想いとこだわりをもって..

オージースポーツ



オージースポーツのノウハウを集結した快適スポーツ空間「COSPA」

オージースポーツは、インストラクターの皆さんに今後も新しいフィールドを提供します。

Wellness for smiles

Smailes=「健康であることは笑顔でいられること」をコンセプトに一人ひとりのエクササイズをきめ細かくサポートする、ハイレベルなスタッフ



オージースポーツ新店情報！！

関西地区	コスパ桃山六地蔵	京都市営地下鉄東西線六地蔵駅より徒歩8分	平成19年10月OPEN予定
	コスパ豊中少路	大阪モノレール少路駅より徒歩1分	平成19年11月OPEN予定
	コスパ鳳	JR阪和線鳳駅より徒歩8分	平成20年春OPEN予定
福岡地区	コスパ姪浜	地下鉄空港線姪浜駅より徒歩3分	平成19年12月OPEN予定
	コスパ野間大池	西鉄大牟田線高宮駅よりバス10分	平成20年春OPEN予定
関東地区	コスパ松原	東武伊勢崎線松原団地駅より徒歩1分	平成19年12月OPEN予定
	コスパ赤塚	東京メトロ有楽町線赤塚駅より徒歩5分	平成20年春OPEN予定
名古屋地区	コスパ瑞穂	名鉄名古屋本線堀田駅より徒歩2分	平成20年春OPEN予定

株式会社 オージースポーツ

〒541-0051 大阪市中央区備後町3丁目6番14号(アーバネックス備後町ビル内)
HP <http://www.ogsports.co.jp/> モバイルアドレス <http://m-ogs.com/>

お申し込み | TEL 06-6262-6924 受付時間 9:30~17:30(月~金)
お問い合わせ | 担当 ○オーディション ①~⑤:百合野・吉宗 ⑥:西田 ⑦:藤村 ○フィットネスアカデミー 藤村

インストラクター大募集!!



コスパ各店舗オープンに向け、
オーディションを開催します。

開催エリア：関東・名古屋・関西・福岡

募集職種

- ①エアロビクスインストラクター
- ②アクアビクスインストラクター
- ③ヨガインストラクター
- ④ダンスインストラクター
- ⑤カルチャー系インストラクター（太極拳・気功・健美操等）
- ⑥パーソナルトレーナー（歩合制の業務委託契約）
- ⑦ピラティスインストラクター



募集資格

- ①～⑤ 指導者として自らの管理ができる方
- ⑥CPR認定（必須）
- ・健康運動指導士/ACSM/NSCA その他同等の資格を有する方
- ・現在パーソナルトレーナーとして活躍されている方
- ⑦ピラティス各種団体の認定（必須）
- ・マットでのグループレッスン指導が可能な方



募集方法

各担当者にお電話にてご連絡ください

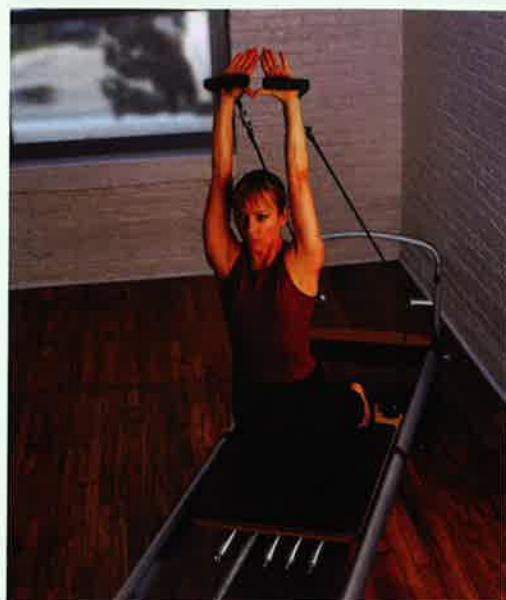
今後続々オープンする新しいクラブで、
あなたの実力を発揮してください。



オージースポーツ フィットネスアカデミー
ピークピラティス PPSIコース12月開講！

PPS1とは

マット、リフォーマー、キャデラックの指導法を習得するコース。イクイップメントを用いて、初～中級レベルのプログラムを学習します。PPS1認定者は、PPS2・PPS3とレベルアップを目指すことができます。



担当講師

Hugo Gustavo Codaro
ヒュゴ・コダーロ

Peak Pilates シニアトレーナー
アルゼンチン、ブエノスアイレス生まれ。
83年に来日しインストラクターとして国内や欧州各地で活躍。
※当日は日本語による指導となります。



開催場所等は未定です。お気軽にお問い合わせください。
詳細が決まり次第、「フィットネスジョブ」にてご連絡します。
www.fitnessjob.jp

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9006A
www.fitnessjob.jp



確かな技術と知識でクライ

NPO法人日本ホリスティック
コンディショニング協会



www.j-holistic.org/

プロジェクト オン



www.project-on.jp/

フィクスド・コンディション



<http://www.fixed.co.jp/>

ティーコンディション
FNC研究所



<http://www.t-condition.co.jp/>

普通のトレーナーになんかなりたくない。

トレーナーとはクライアントに喜びを与える人であるべきだ。

大切なのは“確かな技術と知識”。ここにはあなたの目指す未来がある。

アカデミー・養成

東京開催



ホリスティックコンディショニング体験会

日程：8月17日（金）
会場：日本ホリスティックコンディショニング協会 セミナールーム（港区芝）
講習時間：18：30～20：30
受講料：事前振込…2,000円 当日払い…2,500円



FNCパーソナルトレーナー養成 資格認定アカデミー「無料体験会」

日程：8月29日（水）・10月2日（火）
会場：日本ホリスティックコンディショニング協会（港区芝）
講習時間：18：30～20：00



ホリスティックコンディショニングアカデミー

日程：毎週水・金曜日
会場：日本ホリスティックコンディショニング協会 セミナールーム（港区芝）
講習時間：9：30～12：30 または
14：00～17：00 全16講座
*随時開始可 リピート受講制度
料金：152,000円～



FNCパーソナルトレーナー養成 資格認定アカデミー

日程：平日／毎週月曜日～木曜日
(全32カリキュラム・ランダム受講制度)
会場：日本ホリスティックコンディショニング協会（港区芝）
時間：1限目 …18：30～20：00
2限目 …20：10～21：40
料金：262,500円（試験料含む）

大阪開催



水中パーソナルトレーナー養成

日程：8月9日(木)・10日(金)・23日(木)・30日(木)
9月6日(木)・7日(金)・13日(木)・14(金)・20(木)
会場：8/9 8/30…コ・ス・バ 塚本店
8/10…コ・ス・バ 上本町店
8/23 9/20…コ・ス・バ 鶴見緑地店
9/6 9/13…コ・ス・バ 金剛店
9/7 9/14…コ・ス・バ 西大寺店
受講時間：10:30～16:30
受講料：210,000円



名古屋開催

フィジカルコンディショナー（FC）養成講習会・体験会
日程：<体験会> 8月5日（日）13：00～16：00
<養成講習会> 8/25～11/25 全8日
会場：ヒューマンアカデミー名古屋栄校（中区栄）
受講料：<体験会> 事前振込…2,100円 当日払い…2,500円
<養成講習会> 220,750円



香川開催

フィジカルコンディショナー（FC）養成講習会・体験会
日程：<体験会> 7月29日（日）13：30～16：30
<養成講習会> 9/22～12/23 全8日
会場：（財）高松市文化芸術財団 サンポートホール高松（高松市）
受講料：<体験会> 事前振込…2,100円 当日払い…2,500円
<養成講習会> 220,750円



アントを支えるプロになる

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9007Y
www.fitnessjob.jp

セミナー

東京開催



FNCケーススタディー実践症例別セミナー

日程：転倒防止 7月29日（日）
会場：日本ホリスティックコンディショニング協会（港区芝）
時間：受付12:00～12:30／講習12:30～17:30



ホリスティックコンディショニングセミナーADバンスコース

日程：8月4日 8月11日 8月18日 8月25日（土）
会場：日本ホリスティックコンディショニング協会 セミナールーム（港区芝）
講習時間：10:00～16:00（休憩1時間）各5時間
受講料：4回一括…65,000円 各1回…25,000円
(次回ベーシックコースは10月5日～)



FNC短期集中資格認定セミナー

日程：●ストレッチの必要性 8月5日・9月23日（日）
●動きをスムーズにするテクニック 8月6日・9月24日（月）
●身体をつくるレジスタンストレーニング 8月19日・9月9日（日）
●パフォーマンス向上と機能改善トレーニング 8月20日・9月10日（月）
●バランスリアクションとは 8月26日・9月16日（日）
●バランスエクササイズの考え方 8月27日・9月17日（月）
●クライアントに合ったプログラムの作成 9月2日・9月30日（日）
●FNC認定試験 9月3日・10月1日（月）
会場：日本ホリスティックコンディショニング協会（港区芝）
時間：受付12:00～12:30／講習12:30～17:30



現場で使える水中スキルUP <プールで効率よく運動する方法>

日程：8月12日（日）9月9日（日）
会場：未定
講習時間：19:00～21:00 受講料：各1日…2,100円

福岡開催



ホリスティックコンディショニングセミナーベーシックコース

日程：8月4日（土）8月5日（日）9月10日（月）9月11日（火）
会場：福岡医健専門学校（博多区石城町）
講習時間：8/4・9/10…13:00～18:30 8/5・9/11…12:00～17:30
(休憩30分) 各5時間
受講料：4回一括…50,000円 各1回…20,000円



実践応用テクニカル講習会

日程：●マニュアルスタビリゼーションエクササイズアプローチ
8月20日（月）13:30～16:30
●マニュアルキネマティックチェーンエクササイズアプローチ
8月21日（火）9:30～12:30
●下肢の機能的コンディショニング
8月21日（火）13:30～16:30
会場：アクション福岡他（博多区） 講師：岩間 徹 安田 高常
受講料：一般15,750円

JHCA会員、FNC、JAFA、NSCA資格認定者、健康運動指導士、
健康運動実践指導者…10,500円



大阪開催

現場ですぐに使える応用ストレッチ<下肢・全身>

日程：「下肢編」7月28日（土）
「全身編」8月25日（土）
会場：フィクスド・コンディション セミナールーム（北区）
受講時間：18:00～21:00
受講料：各10,500円



現場ですぐに使えるフリーウエイト <上肢・セットシステム応用・総合・まとめ>

日程：「上肢」7月29日（日）
「セットシステム応用」8月11日（土）
「総合・まとめ」9月16日（日）
会場：大阪ハイテクノロジー専門学校
講習時間：18:00～21:00
受講料：各10,500円

実践応用テクニカル講習会

日程：●バランスボール・ソフトギムエクササイズ
8月6日（月）14:00～17:00
●アライメント・ムーブメント修正のためのバランスボール活用法
8月7日（火）10:00～13:00
●上肢の機能的コンディショニング
8月7日（火）14:00～17:00
●マニュアルスタビリゼーションエクササイズアプローチ
9月3日（月）14:00～17:00
●マニュアルキネマティックチェーンエクササイズアプローチ
9月4日（火）10:00～13:00
●下肢の機能的コンディショニング
9月4日（火）14:00～17:00
会場：フィクスド・コンディション（北区）
講師：岩間 徹 安田 高常
受講料：一般…15,750円
JHCA会員、FNC、JAFA、NSCA資格認定者、健康運動指導士、
健康運動実践指導者…10,500円



現場ですぐに使える水中スキルUP <プールで効率よく運動する方法>

日程：8月18日（土）9月15日（土）
会場：オアシス天王寺店 プール
講習時間：18:30～20:30
受講料：各1日2,100円



ホリスティックコンディショニングセミナーADバンスコース

日程：8月21日（火）8月22日（水）9月17日（月）9月18日（火）
会場：フィクスド・コンディション（北区）
講習時間：13:00～18:30（休憩30分）各5時間
受講料：4回一括…65,000円 各1回…25,000円

www.fitnessjob.jpがリニューアル! フィットネスジョブ新着情報

■検索サイトから

フィットネスクラブ求人養成 検索

情報内容がひと目でわかる

■タグをCheck!

■ 緑のタグは 養成コース、資格認定、ワークショップ

■ 青のタグは 求人情報、オーディション情報

JOB INDEX

今回の特集は

スタジオ特集

■ 養成コース情報

- P02.03 株式会社ティップネス N9001Y
- P43.60 大塚・フィットネスアカデミー事務局 N9018Y
- P30.31 株式会社ルネサンス N9005Y
- P34.35 NPO法人ボリストイックコンサルティング協会 N9007Y
- P58.59 株式会社メガロス N9046Y
- P04 Pilates Institute JAPAN事務局 N9002Y
- P06 株式会社ハンズアンドフィット
- P17 NPO法人 全日本アマチュアエアロビクス連盟(JAAA) N9003Y
- P20 有限会社 フィットネスプログラムス メッシュ
- P21 株式会社プライムエデュケーション N9004Y
- P24 NESTA JAPAN
- P36 日本フィットネスヨガ協会 N9008Y
- P37 東急スポーツシステム株式会社 N9009Y
- P38 セントラルスポーツ株式会社 N9010Y
- P39 FTP JAPAN N9011Y
- P40 財団法人体力づくり指導協会 N9012Y
- P40 社団法人日本エアロピック協会 N9013Y
- P40 NPO法人 生涯体育学習振興機構 N9014Y
- P41 BODY MODE N9015Y
- P42 株式会社ザ・ピッグスポーツ N9016Y
- P42 株式会社ロクインスターナショナル N9017Y

■ 求人情報

- P32.33 株式会社オージースポーツ N9006A
- P44 株式会社ノンストレス N9019A
- P44 ヘルスコンサルティング株式会社
- P45 Studio Body Design N9020A
- P46 株式会社ジェイエスエス N9021A
- P47 横浜スクラミングスクール N9022A
- P47 株式会社ダイセン N9023A
- P48 ウィンわかばスポーツクラブ N9024A
- P48 東京アメリカンクラブ N9025A
- P49 株式会社ヒルズクラブ N9026A
- P49 エルエストグループ N9027A
- P50 HOSスポーツスペースOGURA N9028A
- P50 磯野不動産株式会社 広尾俱楽部 N9029A
- P50 株式会社スポーツワールド N9030A
- P51 株式会社ルネサンス N9031A
- P51 イオン株式会社 N9032A

定期配達ご希望の方

ご自宅まで直接お届けします。
(送料:1,200円・1年間)
「定期購読希望」と明記のうえ、
下記アドレスまでご連絡ください。

採用ご担当者さま

フィットネスジョブを活用した
人材採用にご興味のあるご担当者さまは下記アドレスにご連絡ください。

info@fitnessclub.jp
www.fitnessjob.jp

NEXTモバイルも充実♪

まずはQRコードでお試しください>>>



携帯レンジ
エンジニアリング
のため!
タクシード



フィットネスジョブ掲載中の
求人・養成情報へケータイか
らも応募できるようになりました。

0円

マイページ登録機能で、業界
の最新情報配信中です。

>>>マイページ登録機能へ

ケータイで
情報収集!

空メールでもURLをゲットできます。 m@fitnessclub.jp

NEW!!
検索システムでほしい
情報を一発検索!!
マイページ登録で
履歴書いらす!!



キーワード検索で欲しい情報が
より探しやすくなりました。

フィットネスジョブも
さらにパワーアップ!

NEW!!
mobile機能が充実。
以前よりもお手軽に応募
できるようになりました。

■ 養成コース情報 (関東圏)



日本フィットネスヨガ協会 インストラクター養成コース

基礎コース

ヨガの知識・技術がわかりやすく解説され、確実に身につくシステムです。

- 週4コース(水・木・金・土) 同時開催のため、振り替えが可能
- コースの延長も可能
- 期間中、当スタジオの一般コースの参加が可能

期間:3ヵ月間

時間:水…10:20~12:30 木…19:00~21:10

金…13:50~16:00 土…10:50~13:00

料金:160,000円(テキスト代込み)

会場:協会本部 (JR「目黒」駅徒歩2分)

基礎コース終了後、実践コース、上級コースとステップアップができます

短期集中コース

2ヵ月間という短期間で、インストラクターとして必要なノウハウをわかりやすく指導いたします。

料金:140,000円(テキスト代込み)

開催地区・日程等、詳細はお問い合わせください

認定インストラクターのメリット

- ヨガの知識はもちろん医療知識、指導力、コミュニケーション力 etc. が身につきます。補講、再試験制度があるので、初心者でも安心!
- 月額3000クラスを担当しているので(自社・外部含め)、あなたの時間・場所に合ったお仕事を斡旋いたします。(代行の手配も協会が行ないます。)
- 施設との報酬や条件交渉はすべて協会が行うので、レッスンに集中できます。

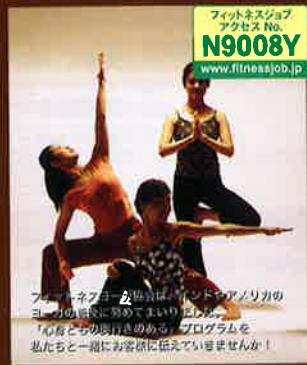
日本フィットネスヨガ協会

〒141-0021 東京都品川区上大崎2-13-32 富田ビル505

TEL 03-3440-3415

>>> www.yoga.co.jp

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9008Y
www.fitnessjob.jp





第3期 nani Aloha インストラクター養成コース開催

nani Alohaとは、ハワイアンフラとフィットネスのノウハウを融合させた新しいプログラムです。

nani=美しい、Alo=分かち合う ha=呼吸が表すように、Happyなフィーリングを感じながら運動効果を実感できます。

このコースでは、基本動作(ハンドモーション、フットパターン)、指導スキル、参加者に継続的なプログラムを提供するための方法を学んでいただきます。

フィットネスジム
アクセス No.
N9009Y
www.fitnessjob.jp

【日 程】 8月5日～10月7日 土・日曜日 全15回
8月…毎週日曜 9月…毎週土・日曜(9/1は休み) 10月…6・7日
(8月5、12、19、26、9月2、8、9、15、16、22、23、29、30、10月6、7日)

【時 間】 18:00～20:00

【場 所】 アトリエオドゥー工たまプラーザ

【講 師】 渡辺俊恵、相原正人、(nani Aloha マスタートレーナー) 梶原こずえ(特別講師)

【受 講 料】 126,000円



エクササイズインストラクターオーディション開催 夜、土曜、日曜に勤務できる方大募集

【日 時】 8月5日(日)19:00～ 8月6日(月)14:00～

【募集ジャンル】 エアロビクス・ステップ・ヨガ・ビラティス・ダンス・アクアEXなど

【会 場】 アトリエオドゥー工碑文谷

【審査内容】 リード実技・面接

【応募方法】 電話連絡後、履歴書(写真添付)に下記次項を明記の上、ご郵送ください。

○参加希望日 ○指導可能レッスン ○指導可能曜日・時間

【勤務地】 アトリオあざみ野 アトリオドゥー工碑文谷 アトリオドゥー工たまプラーザ



お申込・お問い合わせ

東急スポーツシステム株式会社

〒150-0044 東京都渋谷区円山町5-5 受付時間 10:00～18:00

TEL 03-3477-6262

FAX 03-3496-3406

nani Aloha>>>TSSインターナショナルプログラム事務局
オーディション>>>事業一部 企画開発グループ

担当／中村 オキワラ

担当／有田 オキワラ

全国の高齢者施設など、約150ヶ所での指導実績を持つ セントラルスポーツの高齢者・介護予防運動指導が 全国で高く評価されています

フィットネス指導者向け講座

財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団指定

「介護予防運動指導員」養成講座

【期間】5日間

【参加費】80,000円

「介護予防運動指導員」とは、高齢者筋力向上トレーニングなどの介護予防サービスを指導できる運動指導員のこととで、高齢者の方が健康で生き生きとした生活を送るように支援するスペシャリストです。既に16,000人以上の指導員が誕生しています。

講座の特徴

【概要】

(財)東京都老人総合研究所発行のテキストを用いて、講義・実技を実施。
講習修了後は、「介護予防運動指導員」として(財)東京都高齢者研究・福祉振興財団に認定指導員として登録されます。

【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
介護・福祉関連資格
栄養士、看護士、保健師、理学療法士他。
その他詳細はお問い合わせください。

【定員】

東京・神戸…各24名
その他会場…各16名
※最小催行人数各6名

【講師】

セントラルスポーツ(株)所属
「介護予防主任運動指導員」他

実施日程・会場

東京会場:セントラルフィットネスクラブ西台店

第43回 8/4(土)5(日)18(土)19(日)26(日)

第44回 8/10(金)~14(火)

第45回 9/7(金)~11(火)

第46回 9/9(日)16(日)17(月・祝)23(日)24(月・祝)

第47回 10/7(日)8(月・祝)14(日)21(日)28(日)

第48回 10/26(金)~30(火)

千葉会場:アクアプラザ千葉店

第7回 8/22(水)~26(日)

第8回 9/21(金)~25(火)

名古屋会場:名鉄セントラルフィットネスクラブ大曾根店

第9回 9/2(日)9(日)13(木)16(日)17(月・祝)

第10回 10/4(木)~8(月・祝)

大阪会場:セントラルウェルネスクラブ住ノ江店

第6回 8/4(土)5(日)9(木)11(土)12(日)

大阪会場:アムス柔道整復師養成学院

第3回 9/2(日)9(日)16(日)23(日)30(日)

神戸会場:セントラルウェルネスクラブ六甲道店

第20回 8/15(水)~19(日)

第21回 9/16(日)17(月・祝)23(日)24(月・祝)30(日)

第22回 10/6(土)~10(水)

広島会場:セントラルフィットネスクラブアルパーク(広島)

第1回 9/29(土)30(日)10/6(土)7(日)8(月・祝)

セントラルスポーツの介護予防事業部は、AFAA継続教育プロバイダーです。本講座受講後、AFAAの継続教育申請が可能です。また、JAFPAおよびACSMの継続教育ポイントとしても承認されます。

この講座は、健康運動指導士資格の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できます。

仙台会場:セントラルフィットネスクラブ仙台店

第11回 8/12(日)18(土)19(日)25(土)26(日)

第12回 10/24(水)~28(日)

札幌会場:セントラルウェルネスクラブ札幌店

第8回 8/22(水)~26(日)

第9回 9/16(日)17(月・祝)20(木)23(日)24(月・祝)



武部優子(介護予防運動指導員)

2005年7月に同講座を修了し、現在、東京都中央区の「筋肉向上教室」で介護予防の指導をしています。介護士や理学療法士とともに、やりがいのある仕事ができて、とても充実しています。



高齢者運動指導 テクニカルワークショップ

【期間】半日～1日

【参加費】6,000円～

「健康イス体操」、「健康イスヨガ体操」、「自重負荷筋力トレーニング」など、高齢者指導のレパートリーが増やせます。

一般・学生の方向け講座

セントラルスポーツ認定

「高齢者運動指導員」講習会

【期間】2日間

【参加費】30,000円

介護予防の運動指導について学びたい方を対象に、当社が認定する資格取得講習会。2日間で、高齢者に対する筋力向上トレーニングの各種方法を学べます。また、ご家族の介護予防運動の指導にも役立ちます。



*上記講座の日程・内容など、詳細はホームページをご覧ください。

www.central.co.jp/kaigoyobou/

フィットネスジム
アクセスNo.
N9010Y
www.fitnessjob.jp

介護予防のための運動指導員が、全国の高齢者施設などで必要とされています。

セントラルスポーツの出張指導者、全国で募集中!

全国の市区町村やダイセンターなどで「運動器の機能向上教室」がスタートし、専門の運動指導者が全国で10万人以上必要とされています。セントラルスポーツで各種講座を受けられた方、または、介護予防の場で運動指導員として働きたい方は、登録後にお仕事をご紹介! 活躍の場が広がります。健康運動指導士の方は優遇します!

セントラルスポーツ株式会社 介護予防事業部 ☎ 104-8255 東京都中央区新川1-21-2 茅場町タワー2F

Tel.03-5543-1888 www.central.co.jp/kaigoyobou/

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

FIT FTPピラティス、グラビティ、パーソナルトレーニングに続き 待望のニュープログラム続々登場！

NEW!

FTP Equipment Pilates Course

BOSUバランストレーナー、ピラティスサークル、ピラティスピール、セラバンドを取り入れた66以上のエクササイズを学びます。ピラティスの伝統的なマットクラスに器具を取り入れることで変化に富んだクラスのデザイン、そしてそれらの器具を使ったエクササイズのモディフィケーションを理解することで色々なフィットネスレベルに合わせたクラスを提供することができるようになります。

今教えているマットエクササイズに、新しく、楽しくそしてやる気を出せるようなオプションを提供します!!

日程:8月3日～5日 福岡 場所:ピラティスガーデン大名 10:00～17:00
日程:8月6日～8日 東京 場所:ピラティスガーデン銀座 10:00～17:00



NEW!



米国で大人気! BOSU Training

米国で大人気のBOSU Trainingとは、不安定な足場の上で様々な動作を行うBOSUバランストレーナー、バランスボールの中に砂上の重りがボールの中を移動するBOSUバラストボール、BOSUフィットネスボールを使用する最新プログラムです。グループエクササイズとパーソナルトレーニングのレパートリーが一気に広がります。

日時:①8月12日～14日 ②9月11日～13日
場所:大井町 9:30～16:30



※8月15日フィットネスフォーラ2007in Yokohama
(統売・日本文化センター横浜) GRAVITY,BOSUのデモ
クラスを行います。



NEW!

GRAVITY PersonalTraining



GRAVITY PersonalTrainingは、120以上の様々なエクササイズや多様なバリエーションを紹介しています。一つの分類で各主要筋肉の為の総合的なレジスタンス・トレーニングのエクササイズシリーズが盛り込まれています。それぞれクライアントが目指すゴールを達成する為に特にデザインされた独特で時間の効率性を高めたプログラムを、プライベートやセミプライベートのレッスンで提供することが可能になります。つまり、筋力・持久力・柔軟性トレーニング・特定の筋肉群や特定のスポーツに対してのトレーニングが提供できるのです。

日程:①9月1日・2日 ②10月6日・7日
場所:ピラティスガーデン銀座
定員:12名
※受講資格あり(受講資格についてはお問い合わせ下さい)

NEW!

GRAVITY PilatesMatWork



GRAVITY Pilates MatWorkは、今行っているGRAVITY Pilates Evolvedシリーズをパワーアップして正確な指導とプログラムを通してクライアントに最大の結果をもたらすために、ピラティスの方法論の応用的な考え方や身体力学の動きを取り入れています。GRAVITYではマット、リフォーマー、キャデラックで行うエクササイズはもちろんGRAVITY特有のエクササイズも多数行うことができます。

日程:10月8日・9日 場所:ピラティスガーデン銀座(東京)
日程:10月10日・11日 場所:ピラティスガーデン大名(福岡)
定員:12名
※受講資格あり(受講資格についてはお問い合わせ下さい)

FTP JAPAN

NEW!

FTP BOOT CAMP 開催決定!! 8月30日・31日

<事務所が移転しました。>〒104-0061 東京都中央区銀座3丁目14-13 第一厚生館ビル2F 担当:古里(フルサト)・井出

TEL:03-6226-6747 FAX:03-6226-6748 E-mail:info@ftpjapan.net HP:<http://www.ftpjapan.net>

フィットネスジョブ
アクセスNo.
N9011Y
www.fitnessjob.jp

高齢者体力づくり支援士

第11回開催 <http://www.sien.gr.jp/> マスタークース

9/3
受付開始

資格検定講習会

2007年11月10日(土)~14日(水)



高齢者体力づくり支援士とは
高齢者の健康づくりについて運動を通じて専門的にサポートする指導者や高齢者の福祉に携わる方々の実力を証明する資格です。

高齢者体力づくり支援士
高齢者体力づくり支援士事務局
03-5304-8779
平日9:30~17:00 ※土日祝は終日受付不可

会場: 横浜市スポーツ医科学センター他
神奈川県横浜市港北区小机町3302-5
日産スタジアム内

費用について

マスタークース	120,000円
受講料	
資格検定料 テキスト代	31,000円

資格認定費用別途 31,000円

厚生労働省所管

財団法人 体力づくり指導協会

〒151-0061 東京都渋谷区初台1-47-1 小田急西新宿ビル

お申し込み・お問い合わせ先
高齢者体力づくり支援士事務局
03-5304-8779

平日9:30~17:00 ※土日祝は終日受付不可

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9013Y
www.fitnessjob.jp

JAF AQUA

笑顔をつくる
プロになろう。

確かな知識と技術を身につけた証、JAFA AQUAの資格にチャレンジしてみませんか? 水中ウォーキング指導者資格のAQWI、アクアダンス・水中レジスタンストレーニング指導者資格のAQBI、さらに指導者のトレーナー資格のAQTがあります。

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9013Y
www.fitnessjob.jp

平成19年度 資格認定テスト開催日程

資格	開催地	ワークショップ・認定テスト	予約受付開始
AQWI	札幌 東京 名古屋 大阪 福岡	9月23日(日)・24日(月) 7月1日(日)・2日(月) 10月7日(日)・8日(月) 7月28日(土)・29日(日) 8月2日(木)・3日(金)	受付中 終了 受付中 受付終了 受付終了
AQBI	札幌 東京 名古屋 大阪 福岡	11月3日(土)・4日(日) 7月23日(月)・24日(火) 3月19日(水)・20日(木) 8月18日(土)・19日(日) 8月29日(水)・30日(木)	受付終了 受付終了 受付終了 受付終了 受付終了
AQT	東京	10月27日(土)～29日(月) 7月31日(火)	受付終了

詳細はJAFAホームページをご覧になるか、パンフレットをご請求ください。

(社)日本エアロビックフィットネス協会
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
TEL 03-3818-6939 FAX 03-3818-6935
<http://www.jafa-net.or.jp>

jafa
JAPAN AEROBIC FITNESS ASSOCIATION

コンディショニング 実践応用テクニカル講習会 <FC継続単位取得認定>

『現場レッスンで使える 実践応用テクニック習得 講習会』

自分のパーソナルレッスンを見つめ直してみましょう!

「対象者を絞めてませんか?」「いろいろな角度からお客様をチェックしようと考えていますか?」

「お客様の今のコンディションに合う一番いいエクササイズは何がアプローチしていますか?」

「様々な状況に応じなければ難しいさがあるのがパーソナルコンディショナー。その状況を打破し、自分だけのアレンジでお客様に感動を与えたときの満足感を共有できたときの喜びは何物にもかれられません。そのためにはいっしょに努力しましょう。」

「パーソナルは自分でプログラムを自分の責任においてアレンジし、反応を引き出せる!そこに楽しみがあるんですよ!お客様に感動を!!」

【認定ポイント】 【FC継続単位】 各1講座 3単位取得

【開催日時】 2007年8月26日(日)

【講 師】 NPO法人 日本ホリスティックコンディショニング協会 講習会担当講師
FNCマスタートレーナー FNC講習会担当講師
(坂塚規文・伊藤純哉・佐久間美奈・山本哲二)

【内 容】 8月26日から福井で開催!! 「機能改善プログラム ケーススタディ～肩～」・「機能改善プログラム ケーススタディ～腰～」など、さまざまな魅力のあるテーマに合わせた内容で、テーマに沿ったメカニズムや機能解剖学、問題点を学んでいます。さらに、トレーニングのプログラミングやアプローチの仕方なども習得できます。(詳細は、下記連絡先までご連絡下さい。)

【主催団体】 主催:株式会社 プロジェクト・オン 協力:NPO法人 生涯体育学習振興機構 公認:NPO法人 日本ホリスティックコンディショニング協会

【受講料】

	全講座一括	6講座(選択可)一括	1講座受講
JHCA会員	107,100円	54,000円	10,500円
FNC認定者	107,100円	54,000円	10,500円
その他 Jafa 資格認定者 健康運動指導士 健庫運動実践指導者 NSCA資格認定者	107,100円	54,000円	10,500円
一般	160,650円	80,000円	15,750円

※注意1 ①6講座(選択可)一括申込の場合、申込時に「6講座(コース選択)」が必要となります。
②途中からの「6講座(選択可)コース」への変更はできませんので、予めご了承ください。

【連絡先】 株式会社 プロジェクト・オン

〒105-0014 東京都港区芝3-3-10 芝園オーシャンビル7F JHCA内

TEL:03-5484-7893 FAX:03-5730-6082 E-Mail: info@project-on.jp URL: <http://www.project-on.jp>

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9014Y
www.fitnessjob.jp



「ゆりかごから墓場までの運動指導」
NPO法人生涯体育学習振興機構

親子体操指導者養成「親子体操 1・2・3」

これからのお子様支援サポート講座

親子体操指導者養成

「親子体操 1・2・3」

お母さんの元気は子供の元気! ~子供の才能を育てる~

子供を持つ親なる誰もが願うことです。

子供たちの発育をサポートするだけでなく、子供をとりまく家庭のみんなの心と身体を元気にすることが子供達を大きく成長させていきます。

家庭にそんなん「気づき」を伝える指導者が必要です。子育てのお母さんから指導者まで、子供に興味のある方はお気軽にご参加下さい!

玄山張森成績会開催地募集中!★☆

お母さんの近くで講習会を開催しませんか?

*休みが取れない、子育て中、お金が無い(交通費&宿泊費)などの理由で、講習会に参加したいけれど、なかなか参加できない方

*フィットネスクラブや運動指導個別の指導者スキルアップ勉強会の担当の方

((6名以上参加者を募って開催してみませんか?))

<開催可能講習会>

*親子体操指導者

*健康体操指導者

*エアロビクスダンスインストラクター

*日本コアコンディショニング協会 ベーシックインストラクター、アドバンス

*日本フットセラピスト協会 フットセラピスト

その他

お気軽にお問い合わせください。

【連絡先】 特定非営利活動法人生涯体育学習振興機構 事務局

〒910-0015 福井県福井市二の宮2丁目28-21

TEL&FAX:0776-28-2250 HP: www.e-syotai.or.jp

担当:漆崎

STOTT PILATES®

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9015Y
www.fitnessjob.jp

BODYMODE®今からでも間に合うピラティスワークショップ・セミナー夏期集中コース

BODYMODE®は世界各国で通用するSTOTT PILATES®の資格取得可能な日本で初のスタジオです。

STOTT PILATES®のコースでは、深層筋肉を鍛え体の芯をつくり、体に必要な可動性を高めるための生態力学的な原則を習得します。



Level1

初級と中級のエクササイズ、体型や体の状態に合わせたモディフィケーション（エクササイズのバリエーション）と共に、お客様とのコミュニケーション能力、観察技術、指示、イメージキャラクターとして求められる技術を細かく学んでいきます。

★MAT <インテンシブマットLevel1 (IMP) コース>

マットエクササイズ初級・中級を指導するために必要な知識と技術を習得します。また、姿勢分析の理論と方法、プログラミング、イクイップメントの使い方等を学び、各自のニーズに対応できるようにします。

[受講資格] プレコース修了者、解剖学の知識がある方、ピラティス、フィットネス指導経験者のいづれかにあたる方

[コース期間] 40時間

集中コース	8/10.11.12.13.14.15.16.17
-------	---------------------------

週末コース	8/10.11.12.18.19.25.26. 9/1
平日コース	8/27.29.31. 9/3.5.7.10.12
参加費：315,000円（別途入会金52,500円 NEXTを見た方は31,500円に割引）	

★Reformer <インテンシブリフォーマー Level1(IR)コース>

プライベートまたはグループクラスにおける初級・中級リフォーマーエクササイズの指導方法を学びます。体幹部そして四肢を強化する方法、姿勢分析の理論と方法、個人のニーズに応えるモディフィケーション、効果的なプログラミング方法を習得します。IRコースをIMPコースの前に受講することも可能ですが、IMPコースを先に修了することを推奨します。

[受講資格] IMPコース修了者、プレコース修了者、解剖学の知識がある方、ピラティス、フィットネス指導経験者のいづれかにあたる方

[コース期間] 50時間

集中コース	9/15.16.17.18.19.20.21.22.23.24
-------	---------------------------------

| 平日コース | 8/20.22.24.27.29.31 9/3.5.7.10 |
| 参加費：367,500円（別途入会金52,500円 NEXTを見た方は31,500円に割引） | |

Level1修了後は>>> Level2へstep up!!

STOTT PILATES®の生体力学に基づく原則と、初級・中級エクササイズを復習し、さらに高度な技術と安定性が求められる上級エクササイズの指導方法を学びます。体幹が安定し中級エクササイズより上を目指すお客様やプロのダンサー、パフォーマー、アスリートのニーズにも対応できるようにしていきます。

BODYMODE とは・・・

STOTT PILATES®の資格取得が可能なスタジオとして日本で初めて運営を始めたスタジオです。STOTT本部カナダ、トロントにて認定されたインストラクター・トレーナーが養成コースを指導します。資格取得後はBODYMODEのスタジオをはじめ、全国のフィットネスクラブでの活躍が可能です。現在、100人を越えるBODYMODEからの資格取得者が活躍中です。

担当インストラクター紹介



☆稲垣麻衣

5歳からバレエを始めて、大学からアメリカのボストンに留学。卒業後、ボストンのSTOTT PILATES License Training Center(認定校)でトレーニングに参加する。2006年8月にインストラクター・トレーナーになり、現在、マット、リフォーマー、CCBの養成コースを開催中。



☆小川朋子

学生時代は運動嫌い。10年間のOL時代を経て、30代でフィットネス業界に入る。エアロビクスインストラクターをしつつ、ボディビルにはまり、そして40代でピラティスに夢中になり現在に至る。2007年3月にインストラクター・トレーナーに。



●六本木スタジオ（プライベートスタジオ）



●原宿スタジオ（アカデミー・プライベートスタジオ）

★Work Shops:毎月最終金曜日開講中!!

コースに含まれていないイクイップメントの使い方やエクササイズを学び、よりパラエティに富んだ指導方法を習得します。

8/31 ポスチャーナライシス プログラムデザイン 9:30~4:30

9/28 ポスチャーナライシス プログラムデザイン 9:30~4:30 (6時間 50,400円(税込み))

お申込・お問い合わせ

BODYMODE® ACADEMY

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-33-14 神宮ハイツ502号

TEL 03-6419-3747 URL <http://www.bodymode.jp> E-mail info@bodymode.jp

BODY
MODE

STOTT PILATES®

スポーツクラブオーナーの皆様へ

ドイツ生まれの エクササイズ 日本上陸!

音楽にあわせてボールを叩く爽快感がたまらない
新感覚スタジオプログラム!

DRUMS ALIVE! ドラムスアライブ

2007年9月より
体験レッスン・資格認定ワークショップ開催決定!

詳細は近日中ホームページ上でお知らせ致します。

総販売代理店

bigS 株式会社ザ・ビッグスポーツ



大阪市北区堂島浜1丁目4番16号 アクア堂島西館 〒530-0004
TEL: 06-6442-1177(代表) FAX: 06-6442-1178
担当: 小林・西尾・太田までお問い合わせください。



3ヶ月に一度、新しい音楽と振付けをドイツから発信。
世界標準のクオリティでプログラムを提供できます。

ドラムスアライブ
オフィシャルホームページ

→ <http://www.drumsalive.jp>



studio yoggy
new york

ヨギー・ビューティーインストラクター養成コース

美容学のエッセンスも取り入れた、全く新しい即効性重視のプログラムでスキルアップを目指しませんか？

スタジオ・ヨギーのプログラムで毎回キャンセル待ちで大人気のヨギー・ビューティーを、体系的に習得し、指導者としてプラスアルファを体得しませんか？本養成コースを修了後、認定試験に合格された方は、ヨギー・ビューティー・ペルヴィスをヨギー以外でも開講可能となります。ペルヴィスとは……骨盤（ペルヴィス）を中心にカラダの骨格を意識したエクササイズ。骨盤をバランスの取れた位置に矯正することで、女性特有の悩みの原因となる体型のゆがみを直し、全身の新陳代謝を促し、カラダとココロのバランスを整えてくれます。

内面からの美しさをサポートするクラスです。

【開講日時】9月2日(日)・30日(日)・10月7日(日)・14日(日) 10:00-18:00(全4日間)

【受講料】160,000円(税込み／学費ローン扱可) 【開催場所】studio yoggy赤坂

講師プロフィール

学生時代より新体操、機械体操、社交ダンスに親しみ、保母資格を取得後、幼児、児童の体操指導を行う。その後、指導の幅を広げ成人に対する健常体操、エアロビクスダンス及びアクアエクササイズインストラクターとなる。その指導は国内外で高い評価を得る。アメリカ、スペイン、イタリアのコンベンションに招きされナショナルプレゼンターとして活躍。2006年、スタジオ・ヨギーにて、ヨギー・ビューティー・ペルヴィスを立ち上げ、2006年プログラムディレクターに就任。

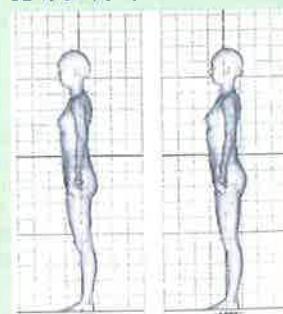


キョウ先生

スタジオ・ヨギーが
スキルアップをしたいみなさんに送る
スペシャルコース!!

ビューティースペシャル1回(90分)で大きな変化が実証されました

専門機関での 3Dボディラインチェック



↑ 体験者

30代女性 ビューティー・ペルヴィス1回
終了後の変化。

脂肪厚測定

気になるお腹、太もも、腕など
8箇所の皮下脂肪をチェック。

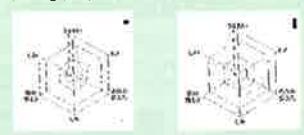


↑ 同上の体験者

ひし形のバランスが良くなり、
側腹部、上腕背部に顕著な変化が現れました。

メディカル肌診断

貴方の肌を「潤い」「しわ」「肌の明るさ」「しみ」「毛穴の目立ち」「キメ」などから総合評価。



↑ 同上の体験者

「キメ」「毛穴の目立ち」に顕著な変化が現れました。

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事務局 担当: 菊池

〒108-0073 東京都港区三田1-1-15 三田ネットビル6階 TEL: 03-3796-5035 / FAX: 03-5418-8292 E-mail: school@studio-yoggy.com



大塚フィットネス・アカデミー2007 開催スケジュール

全国5地区で開催！大塚フィットネスプロスタッフ18名があなたのスキルアップを完全サポート！

OSAKA		▶ 10月14日(日)	会場／大阪リゾート&スポーツ専門学校
クラス① 10:30-12:00 佐藤 史一	【ピラティススタンディングムーブメント】 マットピラティスのメソッドは仰向けやうつ伏せなど床で行なうことが多いですが、今回は立った姿勢をメインに展開していきます。普段の立つ、歩くだけではなく、グループレッスンの指導の基本動作にも役立ちます。是非ご参加下さい。	クラス② 10:30-12:00 三浦 栄紀	【HI-LO Aerobics Dance Magic!】 カッコよく決まる！ダンスエアロビクスはいかがですか？ベースの動きは至ってシンプルなのに、ダンスの要素を加えると「マジック」のように、コントローラーが変化します。しなやかさと力強さをバランスよく取り入れた、街でお洒落なコロナを楽しめませんか？難しい、細かいダンステクニックは入ません。楽しむハートがあればOK！
クラス③ 12:15-13:45 中村 貢二	【楽しく簡単 “動きの質”も高められるエアロ！】 美しいエアロの質とその生きかたながら、動作の質を実践的に高めるプログラムを求めて…僕はノマな者で、本プログラム発案から既に5年もかかっていましたが、やっと皆様にお披露目できるようになりました！	クラス④ 12:15-13:45 井上トキ子	【プログラミング TIME HACKS】 HACKS(ハックス)とは、「問題を解決して生産性と効率を高める」こと。このセミナーでは、新鮮なコンピューションをもった短時間で生み出すコツと、分り易く短時間でレイクダウントのコツを新たな視点でお伝えします。テーマは、「G(やりなれてくまでもいいこと)の把握」をお楽しみに☆
クラス⑤ 14:00-15:30 高 順姫	【ファンクショナル・ストロー～のびやかに動いてキレイになる～】 普段は動かさないところを、知らぬうちにも、見えない筋肉たちの上半身とともにいたるがまま腰回りの筋肉をつながりをもつて滑らかに動かしながら活動筋域広げます。「呼吸」の悪感を最大にして骨幹部を動かし、身体の内臓から気持ちよくなる姿勢に自ら導かれます。特に中高年の方にお勧めのエクササイズです。	クラス⑥ 14:00-15:30 宇津城 久仁子	【初級者継続プロジェクト】 流れ物ソルトとしてゴーグルアロビクスはお馴染みでありますね、やはりソルトアロビクスと言えます。でもエアロビクスの技術や楽曲、効率的アロビクスの技術も知らないものもあるはず。その普及してエアロビクス始まりながらとても重要な役割を担っています。初学者が継続したいときにアロビクスは継続していくための「伝える内容」「伝方式」いろいろな角から留意し、お伝えしています。
クラス⑦ 12:15-15:15 R-body project staff	【カラダデザインproject】 カラダデザインはお客様一人一人に合った効率的なエクササイズを提案することが出来るWebシステムです。運動をサポートする“SOAPsystem”と、体調管理のための“カラダダイアリー”により構成されています。特にSOAPsystemでは、姿勢改善に着目しており、カラダのメカニズムと改善方法について学ぶことが出来ます。		

FUKUOKA		▶ 10月20日(土)	会場／福岡リゾート&スポーツ専門学校
クラス① 10:30-12:00 梅 由道	【マーシャルエクササイズ～気合の入った90分間を過ごそう～】 ボクシングのパンチ、蹴り、握り組みの動作を意識する有効に使うエクササイズです。シェイプUP、体力UP、バランスUPに非常に効果的です。プログラム構成方法と指導方法の考え方をお伝えします。後半はモデルレッスンを受けて頂きます。マーシャルエクササイズの醍醐味を思い存分味わって下さい。	クラス② 12:15-13:45 竹ヶ原 佳苗	【Bamboo Beats Aerobics ~KT Style~】 スクロールのスペースを有効に活用しているかと思いますか？その場だけ前後左右だけにはなっていませんか？コリオグラフの流れを利用したスペースの活用で、皆さんのがコリオグラフの幅が更に広がる事でしょう！身体で流れを感じ取り、気持ちよく動くには…そのヒントを紹介します。
クラス③ 14:00-15:30 伊藤 由里子	【ファイナルコレオグラフィ（音楽×動作）】 音楽のエアロビクスのカラフルな生きかた、音楽とともにどこまで感じてみませんか？コンビネーションを作り上げていくときに「音と動き×動きで生きる」が何よりも嬉しいのです。せめコンビネーションが完成したときにいい音楽と一緒にいつになってみませんか？今は先に音を重視して完成形を作ります。いつもコンビネーションを生きるのに苦労している方、こんな切り口はないでしょうか？	クラス④ 12:10-14:00 村上 理香	【スラッシュビュラティス】 水の中にスラッシュビュラティスを取り入れたアクアプログラムです。陸よりインナーマッスルが働き易いメリットをいかし施術に体感できます。今回は7つのパターンのみを使った構成です。初めての方でも取り組めるプログラミングを指導いたします。いつものクラスに筋筋の一つとして取り入れてみませんか？
クラス⑤ 11:30-14:30 R-body project staff	【カラダデザインproject】 カラダデザインはお客様一人一人に合った効率的なエクササイズを提案することが出来るWebシステムです。運動をサポートする“SOAPsystem”と、体調管理のための“カラダダイアリー”により構成されています。特にSOAPsystemでは、姿勢改善に着目しており、カラダのメカニズムと改善方法について学ぶことが出来ます。		

TOKYO		▶ 10月28日(日)	会場／東京リゾート&スポーツ専門学校
クラス① 12:00-13:30 高田 香代子	【マットピラティスグループペーティング】 マットピラティスのグループ指導のためのテクニックを伝授いたします。エアロビクス指導と同様にレイヤーリングテクニックを活用することで新しいグループ指導は驚くほどスムーズに、そして身体の使い方の基礎技術を用いて思案などは動きで正確に、ピラティス本来の良さを提供できるスキルを獲得して下さい。	クラス② 12:00-13:30 岩間 順佳	【THE JAM (Free Style Dance)】 プロモーションビデオのようなCoolな振り付けを楽しむクラスです。身体の使い方もマスターし、ストリートダンスでのniceな身体とダンスマスクをGETできるクラスです。
クラス③ 13:45-15:15 三浦 栄紀	【HI-LO Aerobics Dance Magic!】 カッコよく決まる！ダンスエアロビクスはいかがですか？「動きの質」を実践的に高めるプログラムを求めて…僕はノマな者で、本プログラム発案から既に5年もかかっていましたが、やっと皆様にお披露目できるようになりました！	クラス④ 13:45-15:15 中村 貢二	【楽しく簡単 “動きの質”も高められるエアロ！】 楽しいエアロの動きの生きかたが何よりも嬉しいのです。しなやかさと力を出すバランスよく取り入れた、街でお洒落なコリオを楽しめませんか？難い、細かいダンステクニックは入ません。楽しむハートがあればOK！
クラス⑤ 12:20-14:10 村上 理香	【スラッシュビュラティス】 水の中にスラッシュビュラティスを取り入れたアクアプログラムです。陸よりインナーマッスルが働き易いメリットをいかし施術に体感できます。今回は7つのパターンのみを使った構成です。初めての方でも取り組めるプログラミングを指導いたします。いつものクラスに筋筋の一つとして取り入れてみませんか？	クラス⑥ 12:00-15:00 R-body project staff	【カラダデザインproject】 カラダデザインはお客様一人一人に合った効率的なエクササイズを提案することが出来るWebシステムです。運動をサポートする“SOAPsystem”と、体調管理のための“カラダダイアリー”により構成されています。特にSOAPsystemでは、姿勢改善に着目しており、カラダのメカニズムと改善方法について学ぶことが出来ます。

SENDAI		▶ 11月24日(土)	会場／仙台リゾート&スポーツ専門学校
クラス① 10:30-14:30 高 順姫	【ファンクショナルリーチ～股関節をつなぐ下肢筋の動的可動域を広げる～】 股関節～大腿部の筋はあらゆる日常動作と連動において要となる部位です。このエクササイズは下肢の筋と骨筋、筋膜(体幹と骨盤)周辺の筋をつなぎをもつて軽く動かす練習を広げます。使いとあきらめずに、いねいに向き合っていただきストレッチエクササイズと考え提供させていただきます。	クラス② 13:00-14:30 片岡 幸子	【SSB Evolution】 SSB Evolutionとは、心(Soul, Spirit)・技(Skill)・体(Body)をバランスよく活性化させるためのエクササイズです。体幹部を使い手足を動かすのと、体幹部を固めたまま手足を動かすのとでは、動きの鋭さ、表現力に雲泥の差が出ます。ぜひぜひ！繰り返し、丸め込んで、反復する！をキーワードに、美しく、説得力のある動きを揮いて下さい。
クラス③ 14:45-16:15 竹ヶ原 佳苗	【Bamboo Beats Aerobics KT Style～】 スタジオのスペースを有効に活用して動いていますか？その場だけ前後左右だけにはなっていませんか？コリオグラフの流れを利用したスペースの活用で、皆さんのコリオグラフィの幅が更に広がる事でしょう。身体で流れを感じ取り、気持ちよく動くには…そのヒントをご紹介します。	クラス④ 14:45-16:15 井上トキ子	【柔らかい頭で考える頭のための筋筋】 初級者向のヨガスタイルで、お客様一人一人に合った効率的なエクササイズを提案することが出来るWebシステムです。運動をサポートする“SOAPsystem”と、体調管理のための“カラダダイアリー”により構成されています。特にSOAPsystemでは、姿勢改善に着目しており、カラダのメカニズムと改善方法について学ぶことが出来ます。
クラス⑤ 12:20-14:10 梅 由道	【スラッシュビュラティス】 水の中にスラッシュビュラティスを取り入れたアクアプログラムです。陸よりインナーマッスルが働き易いメリットをいかし施術に体感できます。今回は7つのパターンのみを使った構成です。初めての方でも取り組めるプログラミングを指導いたします。いつものクラスに筋筋の一つとして取り入れてみませんか？	クラス⑥ 12:40-15:00 R-body project staff	【カラダデザインproject】 カラダデザインはお客様一人一人に合った効率的なエクササイズを提案することが出来るWebシステムです。運動をサポートする“SOAPsystem”と、体調管理のための“カラダダイアリー”により構成されています。特にSOAPsystemでは、姿勢改善に着目しており、カラダのメカニズムと改善方法について学ぶことが出来ます。

▶ 11月25日(日)		会場／仙台リゾート&スポーツ専門学校	
クラス① 10:30-12:00 井上トキ子	【レイヤリング進化論】 コリオラティブフィルムも苟があるように、シンメトリー・レイヤリング等の展開メソッドも年々進化を遂げています。新しい情報に基づいた展開法にバージョンアップさせてみましょう。モデルレッスンも是非お楽しみに！	クラス② 10:30-12:00 竹ヶ原 佳苗	【Dance Body Shop ~Time to Dance~】 今まで当たり前のようになったダンスエアロビクス。よく聞くのがダンスティストという言葉です。ではそれはどんなテクニクス？コリオラビスではなく身体の使い方を身全体でダンスを表現出来るようになりますか？そのためのポイントとflowをご紹介します。一緒に頑張る指導者を目指しましょう!!
クラス③ 12:15-13:45 伊藤 由里子	【ランテン焼いをなくすランテン系クラスの進化め】 日本全国で活躍している方々がいる中で、日本人には珍しい系クラスが生まれていましたが、そこそこ人気がありましたが、なかなか動きで楽しむことができませんでした。日本でランテン焼いをするのが大変だったことが明確になりました。このうち多くは苦手で嫌いではなく、苦手でも楽しむことができるようになってしまったのです。日本でランテン焼いをするのが大変だと感じたときに、自分たちで工夫してランテン焼いをする方法を考案しました。自分たちで工夫して作る方法を考案してみました。ランテンに自分の好きな色で好きな形で好きな色で好きな形で作れるようになりました。	クラス③ 12:15-13:45 佐藤 史一	【マットピラティスティングムーブメント】 マットピラティスのスタイルは仰向けやうつ伏せなど床で行なうことが多いですが、今回は立った姿勢をメインに展開していきます。普段の立つ、歩くだけではなく、グループレッスンの指導の基本動作にも役立ちます。是非ご参加下さい。
クラス④ 14:00-15:30 堀 慎二	【バランストレーニング】 バランスは日常生活からも重要な特性で、スポーツの分野においても大切な運動能力の一つです。今回は様々なシーンでのバランストレーニングについてご紹介致します。	クラス④ 14:00-15:30 岩間 順佳	【THE JAM ~Free Style Dance~】 プロモーションビデオのようなCoolな振り付けを楽しむクラスです。身体の使い方もマスターし、ストリートダンスでのniceな身体とダンスマスクをGETできるクラスです。
クラス⑤ 12:10-14:00 梅 由道	【水中橋脚技～お水ともいっつき楽しめるエクササイズ～】 ボクシングのパンチ、空手の突き、蹴りの動作を意識する水の特性(浮力・抵抗・水深)を有効に使って取り入れます。シェイプUP、体力UP、バランスUPに非常に効果的なエクササイズです。プログラム構成方法と指導方法の考え方をお伝えします。後半はモデルレッスンを受けて頂きます。水中橋脚技の醍醐味を思い存分味わって下さい。	クラス⑤ 12:40-15:40 R-body project staff	【カラダデザインproject】 カラダデザインはお客様一人一人に合った効率的なエクササイズを提案することが出来るWebシステムです。運動をサポートする“SOAPsystem”と、体調管理のための“カラダダイアリー”により構成されています。特にSOAPsystemでは、姿勢改善に着目しており、カラダのメカニズムと改善方法について学ぶことが出来ます。

NAGOYA		▶ 12月2日(日)	会場／名古屋リゾート&スポーツ専門学校
クラス① 10:30-12:00 尾崎 由美子	【エアロビクスのトランジション～機能性を探る～】 エアロビクスの基本的な動作のつなぎ方、身体の機能解剖学の観点から考察して、初心者や低体力の方でも無理なく、気持ちよく動いていたたための展開法を学びます。スマースなレスポンスよりも、参加者の集中力を高め、クラス全体の協調時間を高め、さらにインストラクターとのコミュニケーションも充実します。	クラス② 10:30-12:00 山本 清文	【ストレッチ＆コンディショニングウォーキング】 ストレッチで行なえる「ウォーキング」クラスです。1.ストレッチウォーク 2.ドリルウォーク(動きつき) 3.コンディショニングウォークです。ヨガ、筋肉系…ヨガと並んで、歩くの幅を広げるためのエクササイズです。クラスの開始時と終了時での違いを見て、身体で感じて下さい。
クラス③ 12:15-13:45 宇津城 久仁子	【プロフェッショナルムーブメント】 インストラクターとしての動作スキルを上げてみたい方や、指導者としての腕を磨きたい方へ向けています。「単純に基本動作が出来る」のではなく、インストラクターとしての動作でプログラミングや指導も深くして、改め方を見つけていくことを得意とする、明確な動作だからお分かりやすいです。	クラス③ 12:15-13:45 竹ヶ原 佳苗	【スピリティ＆モビリティ】 エアロビクス、ヨガ、バランス、ヨガ、筋肉系…ヨガと並んで、歩くの幅を広げるためのエクササイズです。ヨガとモビリティで、ヨガとモビリティで歩くの幅を広げます。ヨガとモビリティのためのスピリティ、モビリティのためのモビリティ…など、各々の動きを改善していくべくドリルを組合せています。スキルアップやラッシュアップにつながるかもしれません。
クラス④ 14:00-15:30 堀 慎二	【バランストレーニング】 バランスは日常生活からも多くのエクササイズで、プログラム構成方法と指導方法の考え方をお伝えします。今回は様々なシーンで必要なバランストレーニングについてご紹介致します。	クラス④ 14:00-15:30 片岡 幸子	【DANCE EXPRESSION】 ペーシングやエアロビクスの動きから、ダンス的動作への自然な转换方を提案します。また、動きの表現力を高めためのエクササイズも行います。ダンスへの苦手意識を感じさせず、エアロビクスにダンス要素を自然に取り入れたためのプログラム構成、ギフトを私の経験からお伝えいたします。
クラス⑤ 12:10-14:00 梅 由道	【水中橋脚技～お水ともいっつき楽しめるエクササイズ～】 ボクシングのパンチ、空手の突き、蹴りの動作を意識する水の特性(浮力・抵抗・水深)を有効に使って取り入れます。シェイプUP、体力UP、バランスUPに非常に効果的なエクササイズです。プログラム構成方法と指導方法の考え方をお伝えします。後半はモデルレッスンを受けて頂きます。水中橋脚技の醍醐味を思い存分味わって下さい。	クラス⑤ 12:40-15:40 R-body project staff	【カラダデザインproject】 カラダデザインはお客様一人一人に合った効率的なエクササイズを提案することが出来るWebシステムです。運動をサポートする“SOAPsystem”と、体調管理のための“カラダダイアリー”により構成されています。特にSOAPsystemでは、姿勢改善に着目しており、カラダのメカニズムと改善方法について学ぶことが出来ます。



お申込み方法は、本誌の裏面をご覧ください

N9018Y

www.fitnessjob.jp



今話題のコンビニタイプのフィットネスジム！Quick Shape 男女スタッフ大募集!! あなたの活躍の場が広がります。

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9019A
www.fitnessjob.jp

ストレスのない社会づくりに貢献できるように、お客様一人ひとりとコミュニケーションを取れる「地域密着型ジム」。1店舗の会員は300名前後、店舗もスタッフの目が行き届くちょうど良い広さのジムです。現在急成長中で、来年には100店舗の出店を計画中。経験者は即戦力として、また未経験の方でも研修が充実しているので、確実にスキルアップでき、店長になれるチャンスがたくさんあります。年齢や経験に関係なくどんどんチャンスを与えてくれる会社です。

フィットネスインストラクター

【仕事内容】 お客様の健康維持をサポートし共に元気になっていけるお仕事です。会員様にウエイトと有酸素運動の指導を行ったり、ストレッチやパーソナルトレーニングを行います。また、受付業務や新会員様への説明など(店舗運営業務全般)も行いますので幅広く活躍できます。

【雇用形態】 正社員・アルバイト

【勤務時間】 10:00~23:00(実働8時間、シフト制)

【休日】 週休2日制、有給休暇、冬期・育児休暇・介護休暇、慶弔休暇

【給与など】 [正社員]経験、資格を考慮のうえ、当社規定により優遇、昇給年1回以上、時間外手当、深夜手当(22時以降)、夜勤手当
[アルバイト]時給850円~1,000円 22時以降 1,050円~1,250円

【待遇】 社会保険完備、交通費支給(上限3万円まで)、健康診断、社員持株制度あり
グループ全体社員割引、ジム利用無料

【研修制度】 研修制度充実、確実にスキルアップできます。

【資格など】 20歳~45歳くらいまで。経験者優遇、未経験者歓迎

【勤務地】 nextBody :表参道 Quick Shape:学芸大学、高円寺、葛西、下高井戸、江古田、沼袋、豪徳寺、経堂、川口、武蔵新城、蕨、千歳烏山および新規オープン店舗。

【応募方法】 下記まで電話連絡の上、履歴書を持参。

【連絡先】 株式会社ノンストレス 担当:菊地
〒107-0062東京都港区南青山5-12-4全集連ビル6F TEL:03-5466-9169 FAX:03-5466-9608
E-mail:kikuchi@nonstress.com HP:<http://nextbody.jp> HP:<http://quickshape.jp>



ヘルスコンサルティングは フィットネス業界の転職・派遣サポート企業です。

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

<派遣社員として働きたい>

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

<就職先を紹介して欲しい>

面接の後、当社があなたに代わって就職の交渉を行います。

<フリーのインストラクター・トレーナーとして働きたい>

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

□詳細のご案内とエントリー登録

<http://www.hc-i.com>

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



フィットネス業界専門の派遣・紹介サポート企業

ヘルスコンサルティング株式会社

HEALTH CONSULTING INC.

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

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

認可番号

芸能人、モデルの間で話題沸騰!

「加圧ビューティ」インストラクター 資格認定講習会 参加者募集中!

「加圧ビューティ」パーソナルトレーナーとして全国で活躍できます!

■ Chance1!

藤原紀香さんが『紀香魂』で紹介しているスタジオです!
加圧ビューティ開発者の加藤康子氏から直接学べます!



「加圧ビューティ」インストラクター認定講習会概要

講師: 加藤康子

スタジオボディデザイン代表、加圧トレーニング統括指導者
ソシエ加圧ビューティーアドバイザー

著名人、モデル、芸能人のトレーニングを手がけている。フィットネス指導歴25年の経験を活かして加圧ビューティプログラムを開発。医師や整体師対象の加圧トレーニング養成指導なども行っている数少ない女性加圧トレーニング統括指導者一人。

『加圧ビューティ』は、
『紀香魂』
『VoCE』
などで紹介されています。



受講資格: フィットネスインストラクター・トレーナーの各種資格、ピラティス指導者、理学療法士、看護士、保健師、整体師、医師などの資格を有する、または同等以上の能力を有すると認められる者



加圧トレーニングは今、芸能人やモデルを中心に急速に広がっているトレーニングメソッド。四肢のつけ根で血流を制限してトレーニングすることで、成長ホルモンが通常の100~300倍分泌されます。その効果はリハビリや各種トレーニングで実証されています。

⑤ この「加圧トレーニング」の特徴である成長ホルモンの分泌を、存分に「美しさ」のために使うのが、「加圧ビューティ」。スタジオボディデザインが開発した新しいプログラムです。内側と外側からきれいな身体をつくる「加圧ビューティ」、今が活躍のチャンスです。

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

■ Chance2!

「加圧ビューティ」スタジオ店舗網および業務拡大により、認定後
「加圧ビューティ」パーソナルトレーナーとしてすぐに働けます。

「加圧ビューティ」の本拠地「スタジオボディデザイン」でのパーソナルセッションの平均単価は30分7,000円。トレーナーとしての収入アップが見込めます。パーソナルトレーナーとして活躍したい方、加圧トレーニングの人気が高まっている、今がチャンスです!

■ Chance3!

美容業界大手「ソシエ・ワールド」との業務提携により全国で活躍できます。社員登用制度あり!

7月から「ソシエ・ワールド」の各店舗で順次「加圧ビューティ」の導入を予定しています。

■横浜みなとみらい、川崎駅前、国分寺駅前、伊勢原駅前、町田駅前、仙台駅前の一流ホテル、ファッショビル、SCをはじめ、全国のソシエ・ワールドの店舗で「加圧ビューティ」パーソナルトレーナーとして活躍できます。

■正社員としての登用制度もあります。ソシエワールド正社員としての給与規定に基き、安定した収入と福利厚生のもとライフワークとしての活躍のステージを提供出来ます。

SOCIE



■ 詳細はお問い合わせください。

Studio
Body.
Design

お問い合わせ・お申込

スタジオ・ボディ・デザイン
TEL 03-3470-8111
<http://www.body-d.com> (担当:川添)

■渋谷スタジオ 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-15-3
プリマーラ道玄坂324号・327号 Tel.03-6231-2681

同時募集!
ピラティス有資格者、募集中!(給与など応相談)
スタジオスタッフ、アシスタントトレーナー募集中!
(時給950円/研修3ヶ月間800円)

■麻布スタジオ 〒106-0045 東京都港区麻布十番1-6-7
F1プラザビル4F Tel.03-3470-8111



株式会社ジェイエスエス インストラクター募集

フィットネスジョブ
アクセスNo.
N9021A
www.fitnessjob.jp

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

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

スイミングインストラクター

【仕事内容】 プールにおけるスイミングレッスン、選手育成等。

【雇用形態】 契約社員

【募集人員】 若干名

【勤務時間】 9:00 ~23:00 の中の交代制勤務(実働8時間)

【休日】 週休2日 年間休日115日

【給与など】 経験・能力・実績を考慮の上、当社規定により優遇

【待遇】 交通費全額支給、社会保険完備、社宅制度あり
正社員への登用制度あり

【研修制度】 自社研修制度あり

【勤務地】 関西地区(大阪府八尾市、兵庫県三木市)

【応募方法】 履歴書及び職務経験書を下記まで郵送してください。書類審査の上後日連絡いたします。

【連絡先】 株式会社ジェイエスエス 総務部人事課 担当:久山

〒550-0001 大阪市西区土佐堀1-4-11 金鳥土佐堀ビル9F

TEL:06-6449-6122 E-mail:jinji@jss-group.co.jp HP:www.jss-group.co.jp



東京・千葉・埼玉・神奈川・宮城

社 マネージャー候補、
店舗チーフ(トレーナー・コンシェルジュ)
コンシェルジュ(フロント)、トレーナー

株式会社ワーキングアワールド・ジャパン
〒150-0002 渋谷区渋谷1-7-7 住友不動産青山通ビル11F
<http://www.wowd.jp/>

☎ 03-5766-2090 採用担当

N9001F

東京・神奈川・埼玉

社 スイミングスクールコーチ
社契 店舗フロントスタッフ
フットサルクラブスタッフ
店舗トレーナースタッフ、店舗チーフ候補

株式会社リーヴ・スポーツ(三義地所グループ)
〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-1-1 国際ビル
<http://www.liv-sports.co.jp/>

☎ 03-3217-1550 担当 / 総務部 採用担当

N9004F

神奈川

契社 本社スタッフ
店舗スタッフ

相模興業株式会社
〒243-0422 神奈川県海老名市中新田1762
<http://www.sagamikogyo.co.jp/index.html>

☎ 046-233-2511 担当 / 総務部 小池

N9007F

埼玉・千葉

社 マネージャー、
チーフインストラクター
F スタジオインストラクター

ジョイフィット
〒080-0804 北海道帯広市東4条南10丁目2番地オカモトビル3F
www.joyfit.jp

☎ 0155-20-3393 担当 / 金曾・久保田

N9010F

首都圏

社 支配人及び支配人候補、
店舗開発担当、
インストラクター、フロント

株式会社文教センター
〒100-0014 東京都千代田区永田町2-14-2 山王グランドビル9F
<http://www.athlie.ne.jp/>

☎ 03-5521-5931 担当 / 人事担当 若松樹

N9002F

全国

A社 契 管理責任者、インストラクター、
トレーニングスタッフ、
プールスタッフ

株式会社ウェルファス
〒103-0023 東京都中央区日本橋本町4-8-17 KN日本橋ビル4F
www.wellfas.co.jp

☎ 03-6202-0631

N9005F

埼玉県

A社 店舗支配人候補
チーフ候補(スイミング・フィットネス)

株式会社東武スポーツクラブ
〒131-0033 東京都墨田区向島1-33-12
www.tobusports.co.jp

☎ 03-3625-9181 担当 / 石崎・尾身

N9008F

千葉

社 契 マネジメントスタッフ
トレーナー
バーソナルトレーナー

スポーツコンディショニング研究所
〒260-0028 千葉県千葉市中央区新町10レクサス千葉中央2F
www.sc-labo.com

☎ 043-301-7331 担当 / 牧野

N9011F

神奈川・栃木 本厚木

社 クラブマネージャー・マネージャー候補・企画開発
A社 クラブ運営スタッフ

N9003F

HYPERR FITNESS

株式会社ハイパーフィットネス
〒215-0004 川崎市麻生区万福寺1-15-15
<http://www.hyper-fitness.com/>

☎ 044-966-8746 担当 / 近藤

埼玉・千葉・東京・神奈川

A社 契 フィットネストレーナー

N9006F

TECHNOGYM

株式会社テクノジム・ジャパン ウェルネス運営グループ
〒105-0011 東京都港区芝3-5-5 芝公園ビル3F
www.technogym.co.jp

☎ 03-6402-7788 担当 / 野澤・宮崎

埼玉

社 支配人候補

A社 店舗スタッフ(インストラクター、フロント)

株式会社わらわら
〒359-0042 埼玉県所沢市並木2-1
www.waterwater.co.jp

☎ 04-2995-0808 担当 / 人事部 鈴木

次号発行日は

9月 25日

奇数月 25日発行
最新情報はいつもパソコン&ケータイで

子どもと水泳が好きな気持ちが一番！みんなで楽しい日々を過ごしませんか!!

横浜サクラスイミングスクールスタッフ募集!!



会員様のエネルギーに負けない元気スタッフを募集します!!

スイミングインストラクター

【仕事内容】 スイミング指導

【雇用形態】 アルバイト・パート

【募集人員】 5名

【勤務時間】 10:00~21:00の間で応相談。特に14:00~18:00に勤務できる方募集。

【休日】 応相談。日曜日は休館日。

【給与など】 レッスン給 メインコーチ1000円~ 監視業務800円~

【待遇】 交通費実費支給(1日1200円以内)・勤務時間によって有給休暇・賞与あり

【研修制度】 実務経験のない方には研修指導致します。

【資格など】 年齢18歳~50歳くらいまで

【勤務地】 東急田園都市線あさみ野駅~バスもみの木台8分下車~徒歩5分。バイク・車通勤可!!

【応募方法】 電話連絡の上、面接、写真付の履歴書を持ってお越しください。

【連絡先】 〒225-0025 横浜市青葉区鉄町2345番地 Tel.045-973-8829 Fax.045-973-8903
採用担当:前田・神谷 E-Mail:yokohamasakura@aol.com

今年12月、愛知県西尾市に新規OPEN!

Fitness&Spa

ダイセンスポーツクラブ西尾 オープニングインストラクター募集



■募集内容

ヨガ・ピラティス・エアロビクス・ステップ
エクササイズ・格闘技系・ダンス系・太極拳・
アクアビクス・スピードアクア・その他

■ダイセンの目指すプログラムスタイル
初心者から愛好者まで誰もが気軽に楽しめる内容を提供し、ダイセンとインストラクターがお客様の健康づくりと一緒にやって取り組むレッスンを提供して頂きます。また、あなたが身に着けた能力を最大限に引き出せるレッスンも魅力です。

■応募方法

写真つきの履歴書に下記内容をご記入の上ご郵送ください。履歴書が到着次第、後日こちらからご連絡いたします。

1. 指導できるレッスン
2. 指導歴
3. 資格
4. 現在の指導施設
5. オーディション希望日時
6. アピールポイント

■オーディション概要

【日時】

平成19年10月5日(金)
第1部13:00~/第2部18:00~

平成19年10月6日(土)
第1部13:00~/第2部18:00~

【参加料】無料

【会場】 愛知県西尾市にて開催
(応募後、詳細説明あり)

【審査方法】

筆記テスト→実技試験→面接→終了



社員・アルバイト
同時募集!

■お問い合わせ 〒444-0531 愛知県幡豆郡吉良町大字岡山字背撫山4-5 TEL.0563-35-3121
株式会社ダイセン スポーツクラブ事業部 インストラクター採用担当:東出(ヒガシデ)

<http://www.daisen-g.com>



WINわかばスポーツクラブ フィットネス増設につきスタッフ大募集!!



新しい施設で一緒に働きませんか?スポーツ大好き集まれ!!

当クラブは、総合型地域スポーツクラブとして地域の皆様に低料金で利用していただいています。
また、健康増進を目的として活動を続けていきます。

- ①スタジオインストラクター ②選手・育成クラスの指導者候補 ③サッカーコーチ(ジュニア) ④支配人・副支配人候補スタッフ**

【仕事内容】 ①スポーツクラブの運営、接客及びNPO活動によるクラブハウス運営 ②③④施設運営管理、従業員教育等のマネジメント業務

【雇用形態】 ①正社員・契約社員 ②フリー ③アルバイト・パート ④オープニングスタッフ

【募集人員】 ①若干名 ②1名 ③3名 ④1~2名

【勤務時間】 ①シフト制(当社規定による) ②③④シフト制、拘束9.3時間(実働8時間)

【給与など】 ①スタジオインストラクター:4,000円~
マシン・スイミングインストラクター:850円~(研修期間800円) 契約社員:月給15万円~28万円位
②③④当社規定による
例:基:155,000+A:30,000+B:50,000+C:70,000+D:100,000以上+E:出来高
A:スポーツ指導ができる方 B:セクション管理業務ができる方 C:マネジメント業務ができる方
D:施設運営管理・従業員教育ができる方 E:取締役として経営陣の一員になる方

【待遇】 健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険、各種研修資格制度、交通費支給、制服貸与、賞与年2回、役職手当、住宅手当

【研修制度】 1~3ヶ月の社内研修があります

【資格など】 ①~④明るく運動できる方(健康運動指導士優遇) ②③④年齢不問、他業界管理職者可

【応募方法】 お電話にてご連絡のうえ、履歴書(写真貼付)を持参ください。代表者が面接を行います。

【連絡先】 ウィンわかばスポーツクラブ 〒343-0005 埼玉県越谷市大杉492-1
Tel:048-974-3333(代) 担当:植竹または間



東京アメリカンクラブ ライフガード、フィットネスアテンダント募集



施設利用者は皆英語を話す、メンバーです。あなたの英語力を存分に発揮して下さい。

- ①フィットネス・ジムアテンダント ②ライフガード・スイミングインストラクター**

【仕事内容】 ①フィットネスジムでの受け付け、案内、器具の扱い説明、指導など
②プール利用者の安全管理、水泳教室の運営

【雇用形態】 ①アルバイト・パート ②アルバイト・パート

【募集人員】 ①、②合わせて3名程

【勤務時間】 ①6:00~22:30 シフト制 ②6:30~20:30 シフト制

【休日】 週休2日制、祝祭日については代休制度あり。

【給与など】 時給1000円から1200円(経験に応じて)

【待遇】 制服貸与、勤務評定によるボーナス、昇給、勤務6ヶ月後より有給休暇取得。従業員食堂(一食210円)

【研修制度】 日本語、英語レッスン、ビジネスマナー、プレゼンテーション研修制度。

【資格など】 ②ライフガードについては、赤十字救命士資格

【勤務地】 東京アメリカンクラブ 東京都港区麻布台

【応募方法】 履歴書送付の上、書類選考後、通過者には面接設定。

【連絡先】 東京アメリカンクラブ 人事総務本部 小林 亜里紗、ジェイソン・ドミニチ(英語) 03-3224-3679, 3253
E-Mail:jobs@tac-club.org



HILLS SPA

株式会社ヒルズクラブ スイミングインストラクター募集



エクゼクティブのための高級会員制スパ

日常を離れ、アーバンライフを満喫。心からのリラクゼーションが疲れを忘れさせてくれる。ヒルズスパは、エクゼクティブのための会員制スパです。また別途開講しているキッズ対象のスイミングスクールは少人数制によるきめ細やかな指導でご好評を得ています。

ヒルズスパは、アークヒルズスパ・グリーンヒルズスパ・元麻布ヒルズスパ・六本木ヒルズスパの4つのスパで構成される会員制スパです。心と体のバランスを整え、健やかさを保ちつづけること。ヒルズスパのテーマはカウンセリングを基にした、一人一人の体に合ったフィットネス。その人の体力レベルに応じた無理のない運動で、蓄積された疲れをほぐし、心身の融和を図っていきます。



スイミングインストラクター (①キッズスクール指導 ②メンバー向けプライベートスイム指導)

【仕事内容】スイミングインストラクター

【雇用形態】①正社員 ②契約社員

【募集人員】若干名

【勤務時間】①11:00～20:00 ②6:00～23:00(シフト制)

【休日】年間108日(公休制)、有給・慶弔・特別休暇制度あり

【給与など】月額18万円以上(※経験、能力を考慮の上決定)

【待遇】昇1、賞2、交費月額10万円迄支給、社保完、食事手当/月7000円、親睦会(社員会)、保養施設(ラフォーレ俱楽部・健康保険組合提携保養施設)、カフェテリア型選択補助制度、ディスニーリゾートマジックキングダムクラブ、各種技能検定、資格試験受験補助制度、他

【研修制度】業務内容に応じた研修制度あり

【勤務地】①港区六本木(六本木ヒルズスパ) ②港区元麻布(元麻布ヒルズスパ) ③港区六本木(アークヒルズスパ) ④港区愛宕(グリーンヒルズスパ)

【資格など】4泳法泳げる方(スイミング指導経験者・水安法取得者・英会話できる方、優遇)

【応募方法】「写真添付履歴書」「職務経歴書」を下記連絡先に郵送ください。書類選考の上、後日ご連絡いたします。

※送付いただいた履歴書、職務経歴書は返送いたしませんのであらかじめご了承ください。尚、ご応募に関する機密は守秘し、採用以外の用途では一切使用いたしません。

【連絡先】(株)ヒルズクラブ 人事採用FO係 〒106-6151 港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー私書箱7号 TEL:03-6406-6070 HP:<http://www.hillsspa.com/jp/index.html>

エルエストグループ契約社員募集！



地域密着型のアットホームなスポーツクラブです。

①ジムインストラクター②スタジオインストラクター(エアロビクス)③プールインストラクター(アクアエクササイズ)

【雇用形態】①契約社員 ②③フリー 【募集人員】契約社員3名 【勤務時間】8:00～23:00(シフト制) 【休日】月間8日～10日(年間110日)

【給与など】契約社員月給170,000円～ 【待遇】賞与年2回、昇給年1回、交通費全額支給、各種社会保険完備、施設利用無料、ユニフォーム支給

【研修制度】社内研修(勤務地)有り 【資格など】年齢20歳以上 【仕事内容】ジムでの運動指導及び施設運営等

【勤務地】エルエスト泉北(大阪府堺市檜尾575)、エルエスト夙川(兵庫県西宮市神楽町9-5)
エルエスト東大阪(東大阪市高井田本通5-3-27)、エルエスト津守(大阪市西成区南津守5-2-17)

【応募方法】①下記に電話連絡後、履歴書持参の上面接。

②③下記に履歴書(担当可能プログラム、担当希望施設、時間)をお送りください。選考後、詳細を連絡いたします。

【連絡先】エルエスト夙川 担当:野中 〒662-0977 兵庫県西宮市神楽町9-5
TEL:0798-23-5050 HP:www.erest.co.jp E-mail:er-shukugawa@shirayama.co.jp

これ一冊あれば大丈夫！「ヨーガ」の決定版、ついに登場!!



● ポーズ数がなんと 204 点! 各ポーズの特徴、効果、呼吸法、動きのポイント、できない場合の軽減ポーズ、類似ポーズを一挙公開。途中の動きも写真の流れで一目瞭然! 指導で使えるトーキングもまるまる掲載! (メインポーズとして紹介しているのは 121 点)

● 指導者向けのハイレベル情報! 指導者なら誰でも知りたい「レッスン構成、連続ポーズのつなぎ方、ウォーミングアップ法、リラクセーション法」など、ほかでは入手できない専門領域を完全網羅。さらに指導者養成コースで展開されるワンランク深いQ&Aも大公開!

● 「パワー系」「マタニティ」「概論」も充実! 太陽礼拝は挿入可能な連続ポーズのバリエーションを徹底紹介。マタニティ・ヨーガは効果別にポーズを解説。ヨーガ概論も「これだけ知つておけば大丈夫」という厳選された内容でスムーズに理解が可能!

● DVD はカメラ 3 台同時撮影! ほかにはない 3 台同時撮影で、見たいポイントを逃さずキャッチ!! ヨーガ DVD によるナレーション指導ではなく、監修の山田が直接リードをとるため、各ポーズの「段階的指導法、軽減ポーズの導入タイミング、各部位の意識の向け方」など、より緻密で専門的な指導が味わえる!!

■発行: 医学映像教育センター コールセンター: 03-5357-3271 FAX: 03-3303-1434

● A5 判 ● 224 ページ ● 4 色カラー ● 定価 8,925 円(本体 8,500 円 + 税 5%) ● ISBN978-4-86243-176-9

● 全国の有名書店で販売しております。店頭にない場合はご注文できます。

HOS
Your life with sport! RECREATION

マシントレーナー・フリーインストラクター
大規模リニューアル計画につき
店舗運営スタッフを募集!!

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9028A
www.fitnessjob.jp

当社は、ホスピタリティ溢れるフィットネスクラブを目指しています。
私達と共に最高のフィットネスクラブを作りませんか？

トレーナー・アドバイザー・健康運動指導士

【仕事内容】 フィットネスエリアにおけるトレーニング指導及び部門管理、グループレッスン店舗アドバイザー

【雇用形態】 正社員・契約社員 フリー アルバイト・パート

【募集人員】 若干名

【勤務時間】 7:30～23:30(シフト制)

【休 日】 週休2日、年末年始休暇、有給休暇、慶弔休暇

【給与など】 時給1,000円以上

【待遇】 交通費全額支給、各種社会保険完備、制服貸与、施設無料利用可

【研修制度】 社内研修制度あり

【勤務地】 HOSスポーツベースOGURA

【資格など】 健康運動指導士等優遇

【応募方法】 電話予約

【連絡先】 HOSスポーツベースOGURA 担当:川南
〒611-0042 京都府宇治市小倉町西浦58 TEL:0774-20-1881
E-Mail:kawanami@ss-ogura.com HP:<http://www.h-stadium.com>

広尾俱楽部

NEWスタッフ募集!!【正社員】

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9029A
www.fitnessjob.jp

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

品格のある広尾という街に隣とあるフィットネスクラブ。ここを訪れる皆様は、トレーニングのみならず、上質のホスピタリティを求めておられます。その中にあって日々お客様と接していれば自分自身が成長していくことは間違ひありません。上質な環境での自分磨き。昨日より今日、今より明日、あなたのその向上心と元気をここで、発揮してみませんか？

①インストラクター ②フロント ③会員管理事務

【仕事内容】

- ①マシンジム指導やプール監視の他、各種レッスンも社員インストラクターが担当しています。会員の皆様ひとりひとりにあったトレーニングメニューの作成やサポート、ペースレッスン、また得意分野のレッスン企画・実施等、あなたの経験を存分に活かしてください。
- ②フロントでの受付業務の他、メンバーズサロン(ラウンジ)でのおもてなしも担当。あたかい笑顔と心のこもった挨拶でお客様をお迎えしています。居心地の良い空間と会話を、心の健康をサポートください。
- ③会員の皆様の入会から一連の各種手続き、会員情報及びデータベースの管理・運用、請求書作成、会報誌の発行等、俱楽部運営の根幹となる情報扱いの仕事です。他には部内の総務的な業務も担当。縦の下の力持ちとして俱楽部を支えてください。

【職種】 店舗スタッフ インストラクター 【募集人員】 若干名

【勤務時間】 9:30～22:15 シフト制・実働7.5時間 (土日祝日は8:30～21:15)

【休日】 年間休日120日(ローテーションによる週休2日制)
年次有給休暇(初年度10日)・慶弔休暇

【給与など】 175,000円～ (経験・能力などを考慮のうえ、当社規定に準ずる)

【待遇】 3ヶ月の契約社員期間(試用期間)満了後、正社員登用。
昇給1回、賞与2回、社会保険完備、交通費全額支給、制服貸与、
住宅手当・食事手当あり、施設利用無料!!

【研修制度】 社内独自研修制度があります。社内導入研修、OJT研修など。

【勤務地】 渋谷区広尾 (東京メトロ日比谷線「広尾」駅より徒歩1分)

【資格など】 ①インストラクター指導経験者(各種レッスンも担当できる方歓迎)
②簡単なパソコン操作できる方 ③Excel・Word中級レベルの方

【応募方法】 下記連絡先までお電話のうえ、
写真付履歴書・職務経歴書を相当てご郵送ください。

【連絡先】 球蹴不動産株式会社 広尾俱楽部 担当:大竹
〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ3F
TEL:03-3444-3232 FAX:03-3444-3363 E-mail:hiroo-club@nifty.com



株式会社スポーツフィールド スタジオプログラムインストラクター大募集！

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9030A
www.fitnessjob.jp

エアロ・ステップ・ヨガ・ピラティス・太極拳・格闘系EX・ジャズダンス・ヒップホップ等の各種プログラムインストラクター随時募集

スタジオプログラムインストラクター

【雇用形態】 フリー

【募集人員】 隨時登録インストラクター募集

【勤務時間】 1レッスン30分～60分 × レッスン本数

【給与など】 当社規定により、オーディション結果・保有資格・指導可能レッスン(格闘系、ステップ、ヨガ等)、等を考慮し決定。(06.8月フェイシステムを改定しました)

【待遇】 交通費支給

【勤務地】 行田、羽生、古河 (希望勤務地は複数でも可)

【応募方法】 まずは電話にてご連絡ください。その後、オーディションの日程を決めています。

【連絡先】 株式会社スポーツフィールド 担当:山田、福島 361-0031 埼玉県行田市緑町8-8 Tel 048-553-1666 Fax 048-553-1722
E-Mail:gyouda@sportsfield.co.jp HP:<http://www.kodalhasu.com/sportsfield/index.htm>



スポーツクラブルネサンス、スイミングスタッフ募集! 経験者優遇!

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9031A
www.fitnessjob.jp

スイミングコーチとしてお客様とふれあい、新しい”生きがい”を感じてもらう仕事です。

ルネサンススイミングスクールのコンセプトは”エンジョイスイミング”。お子様から成人の方まで幅広いお客様に水泳の楽しさを伝えていってください。

スイミングスタッフ

【仕事内容】 スイミングレッスン(成人・子供)、イベント企画・運営、アルバイト管理等

【雇用形態】 社員(総合社員、エリア専任社員)

【募集人員】 若干名

【勤務時間】 9:00～23:30(実働7.5時間、シフト制)

【休日】 完全週休2日制(シフト制)、夏期休暇、年末年始休暇、年間休日123日(2007年度)、年次有給休暇(初年度13日)、慶弔休暇など

【給与など】 経験・実績・能力・前給などを考慮の上、当社規定により優遇

【待遇】 界給=年1回(4月)賞与=年2回(6・12月)、通勤交通費、住宅手当(単身者上限4万円、扶養者有者上限6万円)、家族手当、時間外手当、社員持株会制度、財形貯蓄、直営スポーツクラブ無料利用可、提携リゾート施設あり(福島)



【研修制度】 入社時研修、全社員研修、階層別研修、専門研修、課題別研修(テーマ別)



【勤務地】 全国各地の当社スポーツクラブ(勤務地についてはご相談ください。)



【資格など】 スポーツクラブ経験者優遇!30歳ぐらいまで(未経験者可)

【応募方法】 電話連絡の上、「履歴書(写真貼付)」「職務経歴書」「自己紹介書(今までの職務経験、自己PR、当社でやりたいことなど1200字以内(A4用紙1枚程度)にまとめて下さい。)」を下記まで送付して下さい。

※応募の秘密は厳守いたします。※応募書類は返却いたしかねますので、あらかじめご了承ください。

【連絡先】 株式会社ルネサンス 人事部キャリア採用係 担当:本(もと)

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア3F

TEL 0120-953-993(採用フリーダイヤル) ※おかけ間違えのないよう番号をお確かめください。 FAX 03-5600-5419

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



事業拡大・新規出店に伴い、スタッフ(正社員)大募集! 2008年新卒も同時募集中!!

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9032A
www.fitnessjob.jp

イオン株式会社直営のスポーツクラブです。

全国に約400店舗のショッピングセンターを展開する、総合スーパーのイオン。そのイオンが直営するスポーツクラブで、あなたもいっしょに働いてみませんか? スポーツクラブも今後の多店舗化に向けて、日々的に出店の計画をしています。体を動かすのが好き、人とお話しするのが好き。そんなあなたをお待ちしています。

スポーツクラブ・スイミングスクールの運営・管理(マネジャー候補・フィットネスチーフ候補)

【仕事内容】 スポーツクラブ、スイミングスクールの運営・管理(マネジャー候補・フィットネスチーフ候補)

【雇用形態】 正社員 【募集人員】 20名くらい

【勤務時間】 1日4～10時間 ※変形労働時間制 年間所定労働時間 1,920時間を業務の繁忙に応じて1ヵ月ごとに設定

【休日】 月8日～10日(シフト制) ※その他、慶弔休暇などの特別休暇、年次有給休暇あり、年間休日119日(計画休日99日+長期休暇20日)

【給与など】 能力・経験を考慮の上、決定します。

>>>例: 大卒新入社員 200,000円～210,000円(勤務地域によって異なります。)(社員買物割引、社員持株会、財形貯蓄、社宅、住宅助成金・・・などの制度あり)

【待遇】 級給年1回、賞与年2回、各種社会保険完備(給与・待遇はイオン株式会社と同じです)

【研修制度】 (「健康運動士」の資格を取得される方には会社援助金制度あり)

【資格など】 全国転勤可能な方。スポーツクラブや運動関係の業界経験がある方優遇します。35歳くらいまで。

【勤務地】 全国13店舗のイオン、直営のスポーツクラブ(今後拡大の予定あり)
(栃木・野田・成田・柏原・浜松・岡崎・名古屋・岐阜・鈴鹿・貝塚・姫路・倉敷・高知)

【応募方法】 履歴書(メールアドレス記入)と職務経歴書を下記までご郵送下さい。
書類選考の上、面接日時をご連絡致します。

【連絡先】 イオン株式会社 スポーツ＆レジャー事業部 人事担当: 藤牧・小林・金森

〒261-8515 千葉県千葉市美浜区中瀬1-5-1 TEL:043-212-6201

HP: www.aeon.info/ E-mail:y_kobayashi@aeon.biz n_kanamori@aeon.biz

アルバイトスタッフ
各店舗で
同時募集中!!

詳しくはフィットネスジョブで

イオン 検索





30年の信頼と実績 株式会社フルヤアカデミー
登録インストラクター募集
~年齢・経験不問です~

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9033A
www.fitnessjob.jp

インストラクター急募!!

特に千葉県内で指導していただくインストラクターの方が不足しています。

ヨガ・ピラティス・バレエ・ハワイアンフラ インストラクター募集(見習いも可)

【雇用形態】フリー

【募集人員】100人

【勤務時間】月～日、午前・午後・夜間のお好きな時間。
土曜日・日曜日 月2回でも可

【給与など】1レッスン 3,500～8,000円+交通費全額



【待遇】各種保険有

【研修制度】有(見習いも可)
(当方の指導マニュアルにて親切ていねいに指導します。)【勤務地】千葉県全域、前橋、宇都宮、水戸、
小田原、東京、横浜など多数あり。

【資格など】見習いからも可

【応募方法】メール又は電話、FAXにて(随時オーディション有)

【連絡先】〒171-0014 東京都豊島区池袋2-4-11 ロイヤルハイツ6F
株式会社フルヤアカデミー
TEL 03-3980-1421 FAX 048-777-4720 E-mail:info@furya-academy.comSLOW-STYLE GYMの
トレーナー、フロントスタッフ募集!!

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9035A
www.fitnessjob.jp

これからの自分。トレーニングもスロースタイル。

日本で唯一の『スロートレーニング』ジムが、SLOW-STYLE GYMです。

自分のカラダとじっくり向き合ながら、意識の内面から鍛えて行くことができる。それがスロースタイリングジムの提案です。数多くのトップアスリート、トップモデルのパーソナルトレーナーを務めてきた「ストロングス」のスタッフと一緒に、「一人一人のお客様に親身なトレーニングサービスを行う」 SLOW-STYLE GYMで働いてみませんか?

①トレーナー(パーソナルトレーナー候補) ②トレーナー(ジムスタッフ) ③フロントスタッフ

【仕事内容】①会員への有料パーソナルトレーニングの指導
②会員、およびホテルゲストへのトレーニングサポート。
③施設見学者案内・入会希望者対応、利用手続き・支払い手続き・利用者集計等

【雇用形態】①②正社員(試用期間有り 3ヶ月) ①②③アルバイト(週2回以上勤務できる方)

【勤務シフトなど】正社員:勤務シフトは早番、遅番の2交代制(休日不定休)
アルバイト:希望日時による3交代制勤務シフト

【勤務時間】5:30～22:30の間で5時間以上(シフト制)

【募集人員】①若干名 ②5名 ③若干名

【給与など】正社員: 20万円～(能力・経験による/社会保険完備、住宅手当あり)
アルバイト:900円以上(ただし研修期間修了の後)

【研修制度】採用決定後、当社システムに則った研修を受けていただきます。

【待遇】ユニフォーム貸与、交通費全額支給

【応募方法】応募の際は、履歴書を事前にご郵送ください。書類選考を実施します。
郵送先:株式会社ストロングス SSGスタッフ採用係 〒107-0062 東京都港区南青山7-13-5

【勤務地】ザ・プリンスさくらタワー東京(東京都港区高輪)内、会員制フィットネスクラブ「SLOW-STYLE GYM」



高齢者施設での 運動指導のお仕事です!

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9034A
www.fitnessjob.jp



キープアップは、高齢者施設・公共施設等での運動指導を中心に活動しています。

登録インストラクター大募集!!

千葉成田方面・神奈川逗子方面

急募!

【資格】・運動指導経験者

- ・明るく元気に運動指導が出来る方
- ・高齢者とのコミュニケーションに慣れている方
- ・マシントレーナー業務・グループレッスン両経験のある方大歓迎

【勤務地】現在、神奈川・埼玉地区を中心に活動中(今後、活動エリアも拡大予定)

【選考方法】書類選考後、面接(随時)

健康増進施設や生活習慣病センターなどの運動指導者を募集

【資格】健康運動指導士

【勤務地】神奈川地区を中心に活動中

【選考方法】書類選考後、面接(随時)

高齢者指導に興味があり、やる気のある方、まずは履歴書(写真貼付)に運動指導内容・指導歴をご記入の上、下記までご郵送下さい。高齢者運動指導初心者の方でも研修期間があるので安心です!

お問い合わせ・お申し込み

〒251-0026 神奈川県藤沢市鵠沼海岸東1-1

玉半ビル3F湘南インキュベートルーム内

TEL:0466-63-1429 担当/白坂(平日10:00～18:00)

E-mail:info@keepup.co.jp

KEEP UP



テクノジム・ジャパン株式会社

フィットネストレーナー募集!!

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9036A
www.fitnessjob.jp

チーフトレーナー、サブチーフトレーナー

【仕事内容】

トレーニング指導・運営業務
ジムエリアでの運動指導

【勤務時間】

シフト制（各施設による）

【給与など】

契約社員：月給22万円～（能力・経験による）
社会保険完備

【資格など】

18～35歳くらいまで。高校生不可
※経験者優遇

【勤務地】

ザ・プリンス パークタワー東京 コンラッド東京
東京スイミングセンター その他店舗有り



キネシストレーナー・パーソナルトレーナー

【仕事内容】

テクノジム最新マシン『キネシス』を使った
パーソナルトレーニング、グループレッスン

【募集人員】

多数（随時受付中）

【給与など】

キネシストレーナー：時給900円～
パーソナルトレーナー：勤務地により異なる

【待遇】

交通費全額支給（キネシストレーナーのみ）
ユニホーム貸与

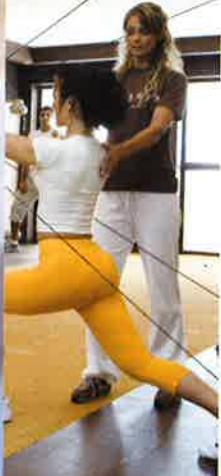
【研修制度】

キネシス研修あり（現場研修含む）
35歳位まで フィットネストレーナー経験がある方。
ライセンス取得者、又はそれに相当する技能をお持ちの方。

【勤務地】

リ・プレオ（埼玉）TIPNESS ONE 日比谷
NAスポーツクラブA-1 他施設もあり

※勤務時間・休日は施設ごとに異なります。



世界最先端の マシンメーカー テクノジム・ジャパン

あなたもテクノジムの仲間になりませんか？

フィットネストレーナー（ホテル内でのフィットネストレーナー）



高級ホテルでの勤務です。
ワンランク上の指導を提供してください。

コンラッド東京 ザ・プリンスパークタワー東京
ヒルズスパ（六本木・赤坂 その他）

【仕事内容】

トレーニング指導・運営業務
ジムエリアでの運動指導

【勤務時間】

6:00～22:30

【給与など】

契約社員：月給22万円～
アルバイト：時給1,000円～
※研修時は時給750円～
※社会保険完備
※アルバイトスタッフから契約社員への
登用あり

【資格など】

18～35歳くらいまで。高校生不可

その他の勤務地はコチラ>>>

●フィットネストレーナー募集中です●

スパ&フィットネス ナフリラ（高井戸）

さいたま市記念総合体育館 トレーニング室

町田市民体育館 トレーニング室

伊奈町ふれあい活動センター トレーニング室

三芳町総合体育館 フィットネスルーム

コミュニティアリーナ ハ千代

コミュニティアリーナ 上尾

コミュニティアリーナ 溝の口

キネシスマシン体験会開催中！詳細はお問合わせください。 フィットネスジョブで一発検索!! キネシス

検索

お申し込み・お問合わせ 応募方法（電話かメールにてお問合わせください。）

テクノジム・ジャパン株式会社 ウェルネス運営グループ

〒105-0014 東京都港区芝3-5-5 芝公園ビル3階 担当:野澤・宮崎

TEL 03-5765-7792 URL www.technogym.co.jp Mail info@technogym.co.jp

第一ホテル東京フィットネス&アクアゾーン 店舗フロント管理スタッフ急募!!



当社は、阪急阪神東宝グループ企業であり、第一ホテル東京フィットネス&アクアゾーンや企業の福利厚生施設、健康保険組合の健康増進施設等の運営受託を首都圏中心に事業展開しております。

今回、事業の拡大及び人員補充のため、店舗フロント管理スタッフを急募いたします。フィットネスクラブで活躍した経験のある方はもちろん、他業種からの応募も大歓迎です。

店舗スタッフ・リーダー・アドバイザー（候補）

【仕事内容】 フロント業務全般(接待、入会受付、各種手続、館内セールス他)会員管理、会費管理、スタッフ勤怠管理、売上管理、アルバイトスタッフ教育、マネジメント他の店舗管理業務全般

【雇用形態】 契約社員

【勤務時間】 6:30～22:30 (実働7時間20分)シフト制

【休日】 月間8日～9日、年間97日 (有給・慶弔休暇)

【給与など】 当社規定による年俸制。能力・経験・実績考慮のうえ当社規定により優遇いたします。

【待遇】 异給年1回、各種社会保険完備(健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険)、交通費全額支給、制服貸与

【勤務地】 港区新橋

【資格など】 35歳くらいまで※PCの基本操作ができる方(ワード、エクセル)

【応募方法】 腹歎書(写真貼付)、職歴経歴書または自己紹介書を郵送して下さい。審査選考の上、追ってこちらからご連絡いたします。※応募書類は返却いたしませんのでご了承願います。

【連絡先】 ☎105-0004 東京都港区新橋1-2-6
第一ホテルサービス株式会社(担当:西出)
電話03-3591-9855 E-mail:nishide@dhservice.co.jp HP: www.dhservice.co.jp/

STAFF WANTED



プライベートビーチをイメージしたプールで、
レッスン、エクササイズを通して
お客様の健康づくりをサポートしてください。



完全個室のコンディショニングサロンで、
スポーツケアや治療を通して
お客様にリラクゼーションを提供してください。

プールスタッフ スパスタッフ

www.libertyhill.co.jp

募集要項

職種 プール:①監視、水泳指導(1日30分程度)
スパ:①アロマ、マッサージ、鍼灸(有資格者優遇) ②受付

人數 各2～3名

資格 経験者優遇

時給 9:00～22:30 [社]シフト制(実働8時間/休憩1時間)

休日 月8日ローテーション 夏季・冬季休暇、有給休暇

給与 [A] 850～2,000円(契約社員、正社員への登用制度あり)

[社] 18万～35万円(年齢/経験により当社規定優遇有)

待遇 [A・社] 交通費全額支給、制服貸与、従業員割引多数有、従業員施設利用大歓迎

[社] 各種手当あり、昇給年1回(4月)、賞与年2回(6・12月)、各種保険完備

株式会社リバティヒル (担当:岩橋、斎藤)

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘3-17-1
TEL 03-3723-8781 E-mail: info@libertyhill.co.jp

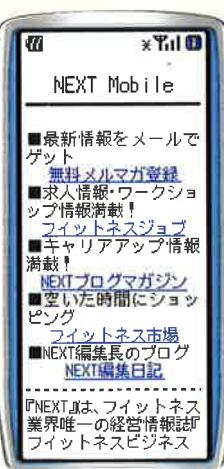
ケータイからエントリーできる!

まずはQRコードでお試しください>>>

♪ケータイ→ <http://fitnessclub.jp/job/m/>



NEXTモバイルも充実!



ケータイで
情報収集!

0円

空メールでもURLをゲットできます。 m@fitnessclub.jp

フィットネスジョブ掲載中の
求人・養成情報へケータイからも応募できるようになりました。

マイページ登録機能で、業界の
最新情報配信中です。
>>>マイページ登録機能へ

フィットネスジョブがさらにPOWER UP!!

■パソコン→ <http://fitnessjob.jp/>

フィットネス業界専門の転職・就職・求人情報サイト
Club Business Japan

求人検索
会員登録
求人情報

求人登録
求人登録

求人登録

JOB フィットネス求人情報検索
スキルアップ

求人登録

欲検索システムで
欲しい情報を一発検索

<アクセスNo.番号検索>

『NEXT』に掲載中の気になる情報の
詳細を、アクセスNo.で簡単に確認
できます。

<かんたんキーワード検索>

「インストラクター」や「パーソナルトレーナー」など、職種や会
社名、地域、プログラム他のキーワードを入れるだけで、欲しい
情報を一度にドーンと集められます。

Fitness Online for JOB フィットネスジョブにまずはアクセス!

アクアビクス・エアロビクス インストラクター急募!!

☆新人インストラクターの方・
週末や夜できる方、
大歓迎します!

【募集職種】

- ①各種レッスンインストラクター
- ②フィットネストレーナー
- ③スイミングコーチ
- ④体操教室スタッフ
- ⑤フロントスタッフ



【応募方法】

まずは、電話にてご連絡下さい。オーディションの日程や面接日など詳細をご連絡いたします。

*待遇やレッスン料金は、オーディション、面接により決定いたします。

お問い合わせ先

株式会社 海宝

稻毛インターナショナルスイミングスクール

〒263-0043 千葉県千葉市稻毛区小仲台7-15-10 (JR稻毛駅より、徒歩10分)
TEL:043(256)1135 担当:河野

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9039A
www.fitnessjob.jp



BASIの充実の研修を受けながら、BASIスタイルのピラティスを身に付けBASIのスタイルと一緒に学んでいく研修生募集。ピラティススタイルにおいても、他流のインストラクター同時募集。

ピラティス好きな方なら、どなたでも応募下さい

ピラティスインストラクター

【雇用形態】BASI：正社員、ピラティススタイル：契約社員

【勤務時間】AM10:00からPM10:00のシフト制

【給与など】応相談 【待遇】応相談 【休日】シフト制

【資格など】資格保持者、経験者、資格コース受講者など優遇

【勤務地】ピラティススタイル都内各所

【応募方法】郵送又はEメールによる履歴書送付その後面談のスケジュールの連絡をこちらからさせていただきます。



BASIの教員
エルイサワイツ

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9040A
www.fitnessjob.jp

BASIピラティススタジオ 相当:尾崎

〒153-0042 東京都目黒区青葉台2-20-14 青和ビル2F TEL:03-5722-4161
HP:www.basipilates.jp

アルゴスポーツ吉祥寺店

トレーナー・受付スタッフ大募集！

今話題の加圧トレーニング＆コアコンディショニングで話題のジムで働きよう！
人を健康にする喜びを私たちと一緒に分かち合いませんか？

【雇用形態】アーバイト（未経験者でも可）

【勤務地】吉祥寺（駅より徒歩1分）

【勤務時間】月～金 9:00～22:30

土 8:15～21:30

日・祝 8:15～18:30

週3日、1日5h～OK

【給与】

トレーナー：時給950円（研修3ヶ月間800円）

フロント：時給900円（研修60H750円）

契約社員・正社員への登録制度あり

詳細はTELにてお問い合わせ下さい。

★宮前平店も同時募集中（詳細はTELにて）



ArugoSports

株式会社 アルゴスポーツサービス

〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町1-18-3-707

TEL 0422-23-4555 FAX 0422-23-4888 HP http://www.arugo-sports.co.jp



トータル・イマージョン(TI) 新規フィットネスクラブのスタッフ募集！

2005年夏に上陸して以来、革新的な水泳指導法として急成長しているTIが、荻窪に誕生するフィットネスクラブのプール部門のスタッフを募集します。付加価値の高いサービスの提供がモットーです。

【募集職種】 ①スイミングインストラクター ②アクアエクササイズインストラクター

【雇用形態】 ①契約社員 ②フリー 【募集人員】若干名 【勤務時間】9:00～23:00（シフト制）【休日】月間8日～10日

【給与など】 ①経験・能力を考慮のうえ決定 ②4,000円～5,000円（1レッスン）【待遇】昇給有、交通費支給

【勤務地】 東京都杉並区上荻1-5-1 フィットネス＆スパ スカイフィット（荻窪駅徒歩0分）

【応募方法】 電子メールまたは電話にてご連絡のうえ、履歴書（写真貼付）及び職務経歴書を当社までお送りください。
書類選考の後、追って面接日を連絡致します。（応募書類は返却しませんのでご了承ください）

【連絡先】 株式会社トータル・イマージョン 担当：永瀬 Email:hr@tiswim.jp

〒134-0091 東京都江戸川区船堀2-15-13 福江ビル1F TEL:03-3877-1021 Webサイト:www.tiswim.jp

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9043A
www.fitnessjob.jp

ビッグボックス高田馬場 西武フィットネスクラブリニューアルオープン オープニングスタッフ募集 スタジオ・アクアビクスインストラクター募集

オーディション

同 時 募 集
フィットネストレーナー
(ジム・スイミング)
フロントスタッフ

平成19年7月28日(土)・29日(日)

エアロビクス・ヨガ系・格闘技系エクササイズ
ラテン・ダンス系インストラクター対象 17:30～

平成19年7月29日(日)

アクアビクスインストラクター対象 16:30～

【応募方法】電話連絡後、履歴書（写真貼付）郵送 オーディション日前日必着

※履歴書の返却・返送は致しません。

①指導可能プログラム ②出身養成コース名 ③指導歴 ④志望動機
(内 容)リード・面接 [会 場]西武鷺ノ宮フィットネスクラブ

応募資格

指導経験者（平成19年10月より勤務可能な方）

勤務地

ビッグボックス高田馬場 西武フィットネスクラブ
(西武新宿線 JR山手線 東西線 高田馬場駅)

西武鷺ノ宮フィットネスクラブ（西武新宿線 鷺ノ宮駅）

待遇

当社規定による（経験・指導力考慮、交通費含む）

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9043A
www.fitnessjob.jp

お問合せ

西武鷺ノ宮フィットネスクラブ TEL. (03) 3330-2131

〒165-0035 東京都中野区白鷺1-28 担当／石井

受付時間／平日 10:30～21:00(火曜日定休)、土・日・祝日 10:30～18:00

(株)ワークアウトワールド・ジャパン

ワウディーは「トレーナー職」の「地位向上」と「確立」を目指します! パーソナルトレーナー候補を募集します!

トレーナーに対する当社の考え方

当社は、設立当初から、フィットネス業界に革命を起こしたいという思いを、4つの革命として掲げてきました。

4つの革命の第1に「トレーナー革命」を掲げています。ワウディーのトレーナーは自らワークアウトを実践し、ワークアウトの素晴らしさを伝えることに喜びを見出せるスタッフばかりです。

ワウディーでは、トレーナーの地位向上を目指し、日々活動しています。

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9044A
www.fitnessjob.jp

トレーナーからのキャリアアップ!

ワウディーではトレーナーで活躍したスタッフが役員、パーソナルトレーナー、教育リーダー、マネージャーとして活躍しています。

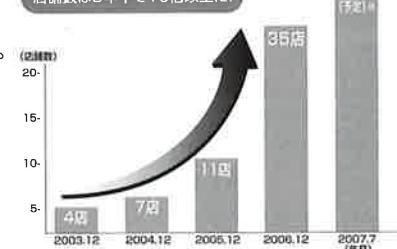


キャリアアップが実現するのは成長しているからです

ワウディーでは3年半で店舗が
10倍以上に拡大。

活躍の場はどんどん広がります。
将来の不安はありません。

店舗数は3年半で10倍以上に!



*ワウディー店舗、ピクラムヨガ店舗の合計

正社員として給与を保障します

まずは正社員として現場で経験を積んでいただきます。トレーナーリーダーとして活躍していただいたのち、パーソナルトレーナー、マネジメントスタッフなどあなたに合ったキャリアを選択していただけます。



本社内にトレーニングジムを新設。私たちは人材育成に本気です!

ワウディーは本社内にトレーニングジムを新設。そこでワウディー大学(社内教育機関)スタッフによりトレーニング方法、専門知識、接客、コミュニケーションなどの研修が実施されます。だから、初心者の方でも安心して専門知識を習得しトレーナーとして成長していくことができます。



ワウディーでは、NESTA(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)監修・実施される認定試験を受験することができます。幅広い知識が習得できる環境を設け、常にトレーナーのレベル向上を目指しており、お客様へより良い成果に結びつく指導を実施し、健康的なライフスタイルをサポートして参ります。

ワウディーと一緒にトレーナー革命を起こしたい方。是非、ご応募ください。

- 採用条件** 当社理念に賛同いただける方、ワークアウトを実践していく方、煙草を吸わない方
雇用形態 正社員(総合職社員※全国転勤あり)
給与 当社規定による年俸制。経験、能力、実績を考慮の上優遇いたします。

- 待遇** 昇給年1回(1月)、交通費全額支給、各種社会保険完備(雇用・労災・健康・厚生年金)、制服貸与、当社運営店舗無料利用可
休日 完全週休2日制(シフト制)、特別休日年間10日、有給休暇、慶弔休暇など
勤務地 当社の経営・運営する全国各店舗
勤務時間 6:30~23:30(シフト制)※配属先により異なります。

- 応募** 「写真添付履歴書・職務経歴書・自己紹介書」を下記申し込み先へお送りください。書類選考の上、後日ご連絡致します。なお、送付された履歴書は返送致しませんのであらかじめご了承ください。

企業理念:ワークアウトの素晴らしさを世界に広め、明るい未来を創造する。ミッション:Make you get results!

○お申し込み・お問い合わせは

WOW'D! 株式会社 ワークアウトワールド・ジャパン
TEL.03-5766-2090 FAX.03-5766-2054
〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-7-7住友不動産青山通ビル11F 担当 /NX採用担当 recruit@wowd.jp

トレーナーの革命	空間演出の革命
エクササイズの革命	サービスの革命
http://www.wowd.jp	

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



10月新所沢・浦和原山(埼玉県)でOPEN クラブマネージャー・社員・フリーインストラクター大募集

フィットネスジョブ
アクセス No.
N9045A
www.fitnessjob.jp

■募集職種名 ①マネージャー、チーフインストラクター ②スタジオインストラクター ■雇用形態 ①社員 ②フリー ■勤務時間 8:00~24:00(シフト制) ■研修制度 有り ■資格など ①②業界経験者優遇 ①試験期間・研修制度あり ■勤務地 埼玉県所沢市、埼玉県さいたま市(浦和) ■仕事内容 クラブマネージャー・チーフインストラクター候補、フリーインストラクター ■応募方法 履歴書(写真貼付・指導可能レッスン明記)を下記までご郵送ください。後日面談日時をご連絡させていただきます。※応募書類の返却はいたしませんので、あらかじめご了承ください。 ■履歴書郵送先 [浦和エリア] 〒111-0053 東京都台東区浅草橋2-28-15 ジェイエスティ第2ビル3F 株式会社ハブ・ア・グッド TEL:03-5821-7590 担当:堀田 [所沢市] 〒006-0022 札幌市手稲区手稲本町2条5丁目 スポーツクラブジョイフィット TEL:011-681-6000 担当:中山・松苗

【連絡先】 ジョイフィット (担当:金曾・久保田)

〒080-0804 北海道帯広市東4条南10丁目2番地オカモトビル3F TEL:0155-20-3393 FAX:0155-28-3393

HP: www.joyfit.jp E-mail: info@joyfit.jp

スポーツクラブ
JOYFIT



オリコンランクインサイト「エルザ」で、総合・スタジオプログラムなど、各種部門で第1位。その秘密は、キャリア&エデュケーションシステム「メセス」にあります。



メセス— Megalos Career & Education System

インストラクターの方々が一生続けるための、**安心感**。

インストラクターの方々を大切に考える、**誠実さ**。

大好きな仕事を続けていくことで培われていく、**キャリア**。

「メガロス」で働くことでの、**ステイタス**。

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

スローガンは「何かに感じて動き出そう!」

自分の好きなことをまっすぐに見つめ続けているインストラクターの皆様に、メガロスにはキャリアアップを確実にしていくバックアップシステムとノウハウを整えています。真のプロフェッショナルの育成から、働きやすい環境整備、キャリアアップまで、インストラクターとして働き続けていくためのエッセンスすべてが凝縮し、完成されたシステムです。ひとりひとりのインストラクターを大切にするメガロスだからこそ、ひとりひとりが安心して、楽しく続けていくことができます。

「あなたがいるから、メガロスはいつも元気なのです」

そんなメッセージをゲストに届けるブランドを目指しています。

日々のシーンにおいて即戦力となる実践的で多彩なスキルアップ研修、各種養成コース、安全ガイドラインやその実践法の啓蒙、メンタルサポート、フェアなパフォーマンス・リビュー(査定)システムなどインストラクターの皆様のお手伝いを通じて、共に成長していきたいと考えております。

MCES 5つのシステム

パフォーマンス・リビューシステム

技術だけでなく、リーダーシップなども含めた総合的な実力を、公正に評価します。

業務支援システム

求人情報の提供や、休職中のフォローを実施。また、キャリアアップとして、開発プロジェクトへの参加も。

人財育成システム

TSS 教育
(テクニカルサポートシステム)
MCES
5ive
color system

業務支援システム

研修システム

人財育成システム

資格取得を目的としたカリキュラムで、個性を活かせるプロフェッショナルを育成します。

TSS(テクニカルサポートシステム)教育システム

更なるキャリアアップとして、これから活躍される方に、メガロスのノウハウを受け継いでいくことができます。

研修システム

指導者としてプラスアップするために、最新の情報を提供するセミナーを実施します。

何かに
感じて
動き出そう!



資料請求・コース紹介など情報満載! 詳しくはwebへ今すぐアクセス!

www.megalos.co.jp

2007秋 メガロスキャリアサミット大規模ワークショップ開催予定!!

エアロビクス・ヨーガ・ピラティス・ダンス・フィットネスフラ・コンディショニング・アクア・ZUMBA等、多彩なプログラムをお届けします。

確かなスキルアップを目指したい、指導者としての基本を見直したいインストラクターの方々をメガロスがお手伝いいたします。

メガロスプレゼンター

○岡橋 優子	メガロススタジオアドバイザー	○RIKA	テクニカルサポートスタッフ
○山田 多佳子	メガロススタジオアドバイザー	○新 真理子	テクニカルサポートスタッフ
○吉田 賢一	メガロスアクアアドバイザー	○南 幸恵	テクニカルサポートスタッフ
○TSUBOI	メガロスアクアアドバイザー	○浅見 由紀子	テクニカルサポートスタッフ
○田中 真紀	テクニカルサポートスタッフ	○小坂 京子	テクニカルサポートスタッフ
○齊藤 友希	テクニカルサポートスタッフ	○後田 慎吾	プログラム運営推進課
○木澤 豊	テクニカルサポートスタッフ		

特別プレゼンター

○増子 俊逸	サバイバルエアロビクス公認審判員
○秋野 典子	AFAAコンサルタント
○藤野 健士	サバイバルリードインストラクター
○野口 亜希子	AFAAコンサルタント
○坂口 昌子	ZUMBAインストラクター

次号詳細掲載!!

MCES(メセス)インストラクター養成コース

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



研修・養成	講 師	開 催 日	時 間	会 場	料 金 ()内メガロス内底価格	申込期限
① テクニカルエアロビクス1DAYシリーズ 中・上級者プログラミング作成術 スムーズなつなぎと展開法 マスター編	盛園 尚美	9/21(金)	10:30~15:30	メガロス 田端	¥3,500 (¥2,500)	9/11(火)
② テクニカルステップ1DAYシリーズ 初級から中級へ動きの配列に注目 簡単クロスフレービングテクニック	齊藤 友希	9/14(金)	10:00~15:00	メガロス 田端	¥3,500 (¥2,500)	9/4(火)
③ 納得!スマーズコンビネーション 基礎の基礎 明日から使える理論的な展開法習得	秋野 典子	8/26(日)	18:30~21:00	メガロス 田端	¥5,000 (¥2,500)	8/20(月)
④ 第13期クラシックヨーガ プロフェッショナル養成コース	山田 多佳子・高橋 春子 小坂 京子・北村 勝	説明会 10/5(金) 10/12~12/28	15:45~19:00 15:45~20:00	メガロス 田端 (毎週金曜日)	¥199,500 (¥183,750)	次号掲載
⑤ 第10期エアロビクスインストラクタープロフェッショナル養成コース	岡橋 優子・東浦 かおる 後田 慎吾	説明会 10/7(日) 10/14~3/30	18:30~20:30 17:00~21:00	メガロス 町田 (毎週日曜日)	¥252,000 (¥225,000)	10/2(火) 10/10(水)



岡橋 優子



山田 多佳子



東浦 かおる



高橋 春子



齊藤 友希



小坂 京子



盛園 尚美



北村 勝



秋野 典子



後田 慎吾

お問い合わせ・お申込は
メガロスアカデミー事務局まで。
※表示価格は全て税込価格となります。
※①・②・③・④
AFAA、ACSM、SPEEDO、JAFIA
継続教育修習証明書発行有り。

インストラクターオーディション情報

健康で元気とやる気のある方大募集。全店舗でご活躍いただけます。

エアロビクス ステップ ラテン フラダンス バレエ ダンス

開 催 日	受付時間	開 催 場 所	料 金	定 員	締 切
2007年8月21日(火)	12:30	メガロス プラシア 錦糸町	無料	20名	8月14日(火)

「メガロス 浦和パルコ店」2007秋、オープン!

限定オーディション開催

オープンに先駆けて、オーディションを開催いたします。
フレッシュでオーラのある人財求む!駅前の好立地、
新しい施設で働くチャンスです!

■開催日 7月29日(日)

■受付時間 17:15

■場所 メガロス プラシア 錦糸町

■料金 無料

■締切 7月20日(金)

お申し込みお問い合わせ インターネットからもお申し込みいただけます。

メセスインフォメーション

〒184-0003 東京都小金井市線町5-3-24 メガロス武蔵小金井
アカデミー事務局内(火曜~曜日10:00~18:00)

TEL.042-380-9100

FAX.042-380-9101

info-mces@megalos.co.jp



中途社員採用スタート!!

インストラクター(フィットネスジム、スイミング、テニス)大募集!!
国内最大級のスポーツクラブメガロスでステップアップしませんか?

応募資格

専門学校、短大卒以上、20歳から30歳くらいまで。指導経験者歓迎。

雇用形態

正社員、契約社員 勤務地 メガロス各店舗

待遇

給与改定年1回、賞与年2回、各種保険完備、施設無料利用可、
スポーツ用品割引、資格取得促進、海外視察

休日休暇

年間休日118日、年次有給休暇 等

応募方法

履歴書(写貼)に、希望職種明記の上、ご郵送ください。
書類選考後、面接にお進みいただく方へご連絡いたします。※応募書類はご返却致しません。

お申し込みお問い合わせ インターネットからもお申し込みいただけます。

メガロス人事部 中途採用担当 TEL.03-3348-9108

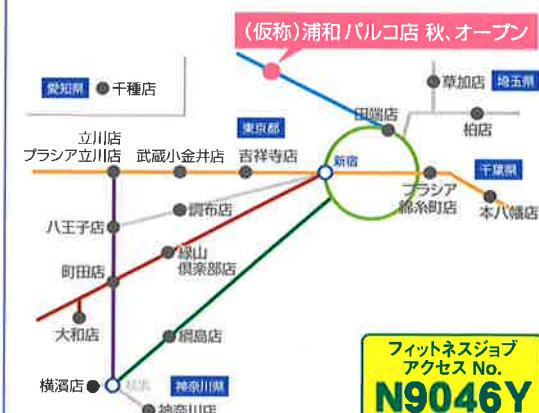
〒163-0566 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル36階

FAX.03-3348-8873



メガロスネットワーク

ますます充実する、スポーツパラダイスネットワーク!



フィットネスジョブ
アクセス No.
N9046Y

www.fitnessjob.jp

大塚フィットネスアカデミー2007

大塚フィットネスプロスタッフ18名が
あなたのスキルアップを完全サポート！

日本屈指のインストラクターによる
ワークショップを受講できるチャンスです。

FITNESS
OTSUKA PRO STAFF



伊藤 由里子



井上 トキ子



岩間 理佳



宇津城 久仁子



梅本 道代



尾陰 由美子



片岡 幸子



高 順姫



佐藤 史一



高田 香代子



竹ヶ原 佳苗



中村 真二



野村 健一郎



堀 健二



丸山 寛



三浦 栄紀



村上 理香



山本 清文

スケジュール

各会場の詳しいスケジュールは、本誌P.43ページをご覧ください。

大阪 10月14日(日)

会場／大阪リゾート&スポーツ専門学校

〒532-0011 大阪市淀川区西中島3-6-2（御堂筋線西中島南方駅より徒歩約3分）

福岡 10月20日(土)

会場／福岡リゾート&スポーツ専門学校

〒812-0013 福岡市博多区博多駅東1-16-27（JR博多駅筑紫口より徒歩約5分）

東京 10月28日(日)

会場／東京リゾート&スポーツ専門学校

〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-31-2（有楽町線東池袋駅より徒歩約3分）

仙台 11月24日(土)・25日(日)

会場／仙台リゾート&スポーツ専門学校

〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-9-10（JR仙台駅東口より徒歩約7分）

名古屋 12月2日(日)

会場／名古屋リゾート&スポーツ専門学校

〒451-0044 名古屋市西区菊井2-16-6（地下鉄東山線龜島駅2番出口より徒歩約7分）

受講料

2,000円(税込)/1クラス

お申込み受付開始

8月1日(水)より

特典

JAF/A/DI継続教育ポイントを付与

お申込み方法

■参加料振込み口座／三菱東京UFJ銀行 二子玉川支店（普通）3808463 オーエフエー事務局

1

お電話にて参加希望クラスをお申し込みください。

2

申し込み受付完了後、1週間以内に参加料を指定の銀行口座にお振込みください。

3

お振込みが確認出来次第、10日以内に参加確認証を事務局よりご郵送致します。

4

当日は参加確認証を必ずお持ち頂きお越しください。

注意事項

- 各会場とも定員になり次第、締切らさせて頂きます。
- 当日は万全の体調でお越しください。クラス受講中の怪我や体調変化について、応急処置は致しますが、一切の責任は負いかねますので予めご了承ください。
- お申し込み頂いた方全員に、約20分間の「アミノバリュー説明会（仮称）」をご受講頂きます。スケジュールをご確認頂き、必ずご受講頂けます様お願い申し上げます。
- お問い合わせは全て事務局までお願い致します。（各開催施設への問い合わせはご遠慮ください）

お申込み＆お問合せ

大塚フィットネスアカデミー(OFA)事務局 (有)スポーツゲイト内

東京都世田谷区用賀3-13-13 TSビルB1F 担当:独鈷(どっこ)、加藤、奈蔵(なぐら)

受付時間:10:00~17:00(平日のみ)



03-3708-8700

■特別協賛:大塚製薬株式会社 ■企画・運営:株式会社GBプロモーション／有限会社スポーツゲイト

■協力:仙台リゾート&スポーツ専門学校／東京リゾート&スポーツ専門学校／名古屋リゾート&スポーツ専門学校／大阪リゾート&スポーツ専門学校／福岡リゾート&スポーツ専門学校

[ネクスト] **NEXT**

編集長:岩井留子
株式会社クラブビジネスジャパン

FAX:03-3770-8744 E-mail:info@messenge.jp