

運動を仕事にする。

# 2019年度 受講生募集

## フィットネス インストラクター 養成講座



15年間のフィットネス業界運営で培ってきた講師育成のノウハウと、ダンス業界で実績を積んだ講師による、今までにない超実践式の養成プログラムです。

### 選ばれる 3つの理由

#### ◎初心者でも安心 少人数制で即戦力を養成

少人数制で一人お一人しっかりサポート。将来楽しく仕事ができるようご指導します。初心者も安心のアットホームな空間で、即戦力になれるカリキュラムを準備しています。

#### ◎幅広いレッスンの習得 仕事につながるプログラム

ストレッチ系、機能改善系、マット系、リズムトレーニング等、様々なレッスンができるようにレクチャー。たくさんの武器を授けます。できる容量が多いほど、評価も上がること間違いなしです。

#### ◎基礎知識も実技も 最高の環境でサポート

運動生理学、機能解剖学等、インストラクターとして必要な理論を学習していきます。マシンを使ったトレーニング指導は、実際の施設を使用するなど最高の環境をご用意しています。

### あなたにおすすめです！

- ✔ フィットネス未経験者だけど、本気でインストラクターを目指したい方
- ✔ 現フィットネスインストラクターで、更なるブラッシュアップを目指したい方
- ✔ 将来的にスクール等を立ち上げたい、そのためにレッスンのクオリティを上げたい方



ただ教えるだけの養成とは違います。不安な気持ちでデビューし、気持ちが折れてしまった方たちを沢山見てきました。もうそんなインストラクターは見たくない。超実践型のカリキュラムで自信を持って現場に立てる即戦力インストラクターを育成します。

#### 【担当講師】永岡 裕

NSCA認定パーソナルトレーナー、ピラティス、ヨガ、エアリアルヨガ、エアロビクス、ストリートダンス指導者講師  
\* 指導経験 フィットネスクラブ、ヨガスタジオ、ダンススクール、学校などで計15年以上

# フィットネスインストラクター養成コース 32H概要



**【期 間】** ◆第1期 2019年4月5日(金)～7月26日(金)  
◆毎週金曜日 20時30分～22時30分  
(1日2時間 全16回)

\*カリキュラムは、受講生の理解度・進捗状況によって変更になることがあります。

\*5/3(金・祝)はお休み

\*補講制度あり(有料)

## 【カリキュラム内容】

- ① プロとアマの違いと考え方
- ② レッソンの説明・分析・指導
- ③ キューイングの実践
- ④ 身体領域別の問題点と指導法
- ⑤ 運動生理学
- ⑥ 機能解剖学
- ⑦ テーピング講座及び救急処置
- ⑧ エクササイズの実践と練習
- ⑨ アライメント、姿勢チェックの原則
- ⑩ 効果を出すための指導ガイドライン
- ⑪ フィットネスクラブでの実務研修

## 【取得レッスン】

- ストレッチ系全般
- コンディショニング系
- リズム系(エアロ・かんたんダンス等)
- ウェイト&マシントレーニング指導

## 【お問合せ】

TEL 089-906-8500 studioフィール 担当 小川

MAIL teem.setsuko@gmail.com 永岡

## 【運 営】

フィットネスインストラクター養成 F-レイズ  株式会社フルジェクト

**【取得資格】** F-レイズ認定フィットネスインストラクター

**【会 場】** studioフィール 松山市余戸中6丁目4-30 竹田ビル2F

**【定 員】** 10名限定

**【対 象】** 一般、学生  
フィットネス及び運動愛好者から現指導者まで

**【持ち物】** 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具など

**【受講料】** 120,000円(税抜) + 消費税

講義 + 試験受験料(筆記・実技・資格試験) テキスト代  
studioフィールでのオブザベーションやスポーツクラブ・フィット  
各店舗での自主練習(時間帯制限有り)も含まれます。  
※コース修了者は、年間の資格更新料などは特にかかりません。

**【特 典】** 認定試験を合格した卒業者は、オーディション免除で  
スポーツクラブ・フィット各店スタジオ講師、または  
株式会社フルジェクトからの業務委託講師として  
採用も可能です。

