

Fitness Industry Association



NEWS

発行:(一社)日本フィットネス産業協会
TEL.03-5207-6107
FAX.03-5207-6108
E-mail. info@fia.or.jp
http://www.fia.or.jp

Topics

トピックス

広島県フィットネスクラブ協会・FIA共催セミナー

メンタルパワーコーチング「～心とカラダの繋が
り～」

講師:株式会社オフィス・ニーズ代表/メンタルパワー
パートナー®協会代表 森西美香氏

2015年5月24日、広島南区文化センターにおいて、広島県フィットネスクラブ協会・FIA共催によるセミナーが開催された。今号では、株式会社オフィス・ニーズ代表/メンタルパワーパートナー®協会代表森西美香氏の講演模様を紹介したい。

同氏は、人間の身体と心のつながりについて紹介。このことを理解し、身体だけでなくメンタルにもアプローチをかけることで、人の能力はもっと引き出すことができる。このことをフィットネスクラブの現場でも活かすことができればお客さまへの対応の幅も広がることだろう。

私は、28年前、関西を中心にスポーツクラブでの運動指導やプログラム開発、指導者育成などを行っていましたが、1995年の阪神淡路大震災を経験し、命や心の健康に向きあうことになりました。見た目は元気だが、心に傷を負う、自分自身や周りの方のそうした経験から、「フィットネス+心の健康」が大切だと実感し、メンタルの勉強を始め、少しずつ運動指導からメンタルの業界にキャリアをチェンジしていき

ました。現在は、メンタルパワーパートナー®協会代表としてコーチングを普及させる活動および、現場でメンタルコーチとしてパーソナルコーチングや企業と契約し、実業団にメンタルコーチとして携わっています。そこでは、監督、スキルコーチ、フィジカルトレーナーや栄養士、アナリストの方などとチームを組み、選手一人ひとり、またはチームの能力を引き出すことに取り組んでいます。同様なことは一般企業にも活用できますので、企業のチームビルディングや社内変革、能力開発、人材育成のパートナーとしても活動しています。これらが株式会社オフィス・ニーズとしてのお仕事です。

さらに、NPO法人の健康づくり推進機構BTBも運営しています。昨年はFIAさまから支援金をいただき、宮城県亘理町の仮設住宅内に体操教室を立ち上げ、元気サポーターの育成にも取り組んでいます。

本日は、カラダと心の繋がりがや、コーチングとティーチング

の違いなどをご紹介します。本日の内容を1つでも現場で実践し、活かしていただけたらと思います。



森西美香氏

メンタルについての話をするとき、よく例として使うのが、「インナーゲーム」という考え方です。考案者のW.ティモシー・ガルウェイ氏はテニスコーチであったのですが、彼はゲームにはアウターとインナーの2つがあることに気が付きました。例えば、私たちが見ているものは実際の世界、要するに競技者の外側で行われるアウターゲームです。一方、同氏は、選手はインナー、すなわちメンタル面においてもゲームをしていることを発見したのです。それまで、彼は技術面や身体面の指導を行っていたのですが、さらにメンタルにもアプローチしたら選手はどうなるのだろうか?というふうを考え

るようになりました。

選手のメンタルを研究すると、本当に面白いことがわかります。よい状態のときは、ボールが大きく、動きはゆっくりで球筋が見えるそうです。さらに、アウェイの地でも、自分が応援されているような歓声が聞こえるといいます。一方、悪い状態のときは、ボールが小さく、玉筋は見え、応援も聞こえない。さらに「また以前のように失敗をしてしまうのではないか」というように自分を疑い始めてしまうそうです。

ガルウェイ氏はそれを知り、なぜボールが日によって大きく見えたり小さく見えたりするのか、それが常にニュートラルに見えたり感じたりできるようになったら、選手の能力はどうなるのか、という想いから、インナーゲームのコーチング方法を開発しました。今日は後ほど、その方法の一部、イメージトレーニングを皆さまにも体験していただきます。

まずはティーチングとコーチングの違いについて解説しておきましょう。コーチングとは、将来何をしたいのか、どうなりたいたいのか、どうありたいのか、そして、目標に対して現在はどうな状態なのかを明確にし、そのギャップ(差異)を埋めるために、いつ、どこで何を、どのようにするのか、という行動を決め実践し、体得するサポート方法です。日本では、一般的に「これをやりましょう」という指示型の教育が主になっていますから、自分で考えて行動していくという練習を行っていません。私がアスリートにコーチングをしていても、「監督にいわれたからこの練習をやっている」「コーチにいわれたメニューをこなしている」「これをやっていたら自分は優勝できる」などと言う子がいるのです。そこで「一人ひとり身体の状態やもっている技術が違うのに、どうして皆が同じなの?」と聞くと、誰も答えられない。コーチングとは、目標に向かい指示を待つだけでなく、主体性をもち、自ら考える力を育てることであります。

ティーチングは、自分もっている知識や技術、経験を相手に伝えることです。実際の現場では、ティーチングとコーチングの両方を組み合わせサポートしていることに気づくと思います。これからは、それぞれの違いをより意識して使い分けていただければ、今行っていることに対して、より効果が出やすくなるでしょう。

●無意識を意識させるメンタルパワーコーチング

メンタルパワーコーチングとは、コーチング技術を使い、メンタルのコンディショニングと実践を行いながら人間力を高めるサポート方法です。

早速ですが、自分が一番、綺麗だと感じる姿勢に正してみてください。今まで無意識に座っていたと思いますが、意識されたところ、全員がきれいな姿勢になりましたね。そして、このように意識して姿勢を整える回数を増やしていくと、やがて習慣となり、その状態を無意識でもできるようになります。これを体得といいます。学習(体得)には、段階があります。まず、できていない無意識に気づき、できるよう意識し繰り返し、意識しなくてもできるようになる。自分に役立つ無意識を増やしていくのです。

メンタルも同様に、コーチングによって、これまで無意識で使っていた五感や思考を意識して使うようになれば、自分に役立つ思考に変えていくことができます。人間の能力は無限といわれていますが、たとえとして、最大を100%としたら、意識しているのはわずか3%であり、97%は無意識の領域にあるといわれています。この97%が働くようにするのが、

これは、約5,000年前から伝わる「陰陽五行論」に関与しています。東洋医学の世界観で、自然界は「木・火・土・金・水」の5つのグループに分類され、カラダや感情、自然界を「五行色体表」として、それぞれのグループを象徴となるキーワードで表しています。

例えば、心臓と喜びは同じグループに分けられています。そして反対に、恐れを身体で表現したとき、胸が縮まり背中丸く、骨盤が後継するようなポーズになったと思います。恐れと腎臓は同じグループで腎臓の経絡ライン(※)に腸腰筋(大腰筋)があり、骨盤の動きに関与します。恐れを意味する慣用語にも「へっぴり腰」「腰がひける」などがありますね。

腸腰筋は一步を踏み出すという働きがあります。そして、恐怖で委縮すると脚をもちあげ前に出にくくなり、さらに骨盤が後継していると足が前に出ません。

逆に「恐れ」の対義語は「チャレンジ」です。好奇心旺盛な状態は骨盤が立ちます。すると、足は自然と前に出るので。私はアスリートに対しても目標設定をした後、骨盤が安定しているかどうかをチェックしています。安定していないのは不安の表れ。そのときは、目標に対しての不安が体力面なのか、技術面なのか、戦略なのか、メンタルなのかをカウンセリングし、フィジカルトレーナーやスキルコーチ、監督、アナリストなど、対応に適した人に振り分けます。

このように、カラダの状態からメンタルを把握することは可能なのです。

※経絡とは・・・カラダを流れる気(エネルギー)のルート

ここで、本日の内容にどんな興味があるか、隣の方とお話してみてください。

これもコーチングに必要な大切な要素です。どうなりたいか、何に興味があるか?と質問すると、相手の無意識が方向を定め、アンテナを立てはじめます。現場でも、お客さまにこのような質問を投げかけることで、その方の97%の無意識(潜在意識)が動き出し、興味があることについて、情報収集するのです。

●心と身体つながり

次に、嬉しかった出来事を思い出してみてください。過去、現在、未来をイメージ(見える、聞こえる、感じる)する練習をすると、イメージトレーニングの能力が鍛えられます。半年も練習すると、妄想がうまくなるでしょう(笑)。次に、その喜びをカラダで表現してみましょう。胸が広がり、背筋が使われているのを感じると思います。次に恐れや不安をカラダで表してみましょう。このとき、表情が変わったり、声が出るということは、感情と筋肉や内臓がつながっていることを表しています。

私はアスリートへのトレーニングにもこれらの考えを活用します。例えば背中筋を活性化すると、喜びの感情が生まれ、結果、パフォーマンスが上がり、能力向上により影響を及ぼします。ですから、目標設定時や試合前の姿勢チェックを重視しています。

カラダと感情の関係として、喜びを表現する慣用語には、「胸が高鳴る」「高鳴る鼓動」「心躍る」などがあります。また「ドキドキする」「ワクワクする」なども使われるように、私たちは胸や心臓に関わる言葉で喜びを表現しています。

●メンタルをよい状態にするには

メンタルを自らよい状態に保つにはどうしたらいいのでしょうか? ここで、もう一度、恐れや姿勢、表情をカラダで表してください。それを維持しながら、喜べますか?

不一致を感じたと思います。このように、楽しいことを考えようと思っても、暗い表情がクセになっていたたり、身体が開いていなければ喜びにくいのです。反対に、姿勢が変われば思考も変わります。このことを私たち健康に関わる者が意識していれば、さらにお客さまにお伝えできることが増えるのです。「作業興奮」という言葉をご存知でしょうか。脳は動き(作業)に合わせた状態に入ります。ですから、やる気を出したいときは、頭で考えるより、カラダを動かすのです。脳の運動野が動くとき快樂物質が出ます。やる気がでてからやるのではなく、やるから「やる気」がでるのです。

ここで、写真をご覧ください。どのような感情になりましたか? 脳には「ミラーニューロン」という神経があります。これは、他者の体験や行動から人の心理的な状態を推測する能力のことで、ほかの個体の行動を見て、「鏡」のような反応をすることから名付けられました。

例えば、映画を見て泣いたり、子どもや動物を見たら穏やかな気持ちになるなども、このためです。ですから、私たちがどうして笑顔でお客さまを迎えるのか、その理由もわかりますよね。

●脳を活性化するイメージトレーニング

既述の97%の無意識を意識するイメージトレーニングの練習に入りましょう。

<五感のイメージワーク1>

まず、楽しかった思い出を先ほどと違う方と話してみよう。話した方は、その光景や音などもよみがえったので

はないでしょうか。話を聞いていた方も、なんだか楽しい気分になったと思います。このように、五感には内的な五感と外的な五感があります。

先ほどペアの方とお話をしていたときには、楽しかった思い出を頭の中で内的に見たり聞いたり感じながら、相手の方や周りの状況を外的に見たり聞いたりしていたこととなります。

このことに気づくだけでも、これからのパフォーマンスが大きく変わってきます。

＜五感のイメージワーク2＞

続いて、イメージが、身体やパフォーマンスにどんな影響を与えるのか、実験します。次のことをペアの方と話してください。

1. 朝ご飯に何を食べたか？
(食べていない方は朝の行動)
2. 失敗したこと、あるいは、苦手なこと
3. 楽しかったこと

これで3つのイメージ素材が用意できました。では、これから1つずつイメージをしながらか、あるパフォーマンスしていただきます。いかがでしょうか？ 2のときにパフォーマンスが低下し、3のときに向上した、という方。イメージトレーニングが成功した証です。イメージを変えるだけで、人のパフォーマンスは変わるのです。

誰もが今までに何らかの失敗や嫌な経験があると思います。そのときの感情が大きいと防衛反応が機能し無意識に繰り返しイメージしていることがあります。あるいは、わかっていながらも、自分に好ましくない体験を何度も思い出し、そのことばかり考えていたりします。すると、副交

感神経の活動が低下し、交換神経が優位になり緊張状態が続く、身体にストレスがたまりやすくなります。ですが、今まで無意識に考えていたことやイメージしていたことに気づき、言葉やイメージを変えることで、ストレスマネジメントができるようになります。

●相手の能力を引き出す方法

■言葉の力

運動指導中、皆さんは安全を促す言葉をたくさん使いますね。例えば「肩に力を入れなさい」「息を止めないで」などです。目的は、怪我を予防したいという思いからですが、これらの言葉は無意識が受け取りにくく、緊張を引き出す言葉なのです。

既述の言葉がいいとか悪いということではなく、相手の方が受け取りやすい表現方法をいくつも持っている相手の方に伝わりやすい指導ができます。

ここで、ドリルを試してみましょう。

- ・腰をそらないでください→おへそを背中に押しましょう
- ・息を止めないでください→息をしましょう
- ・肩に力を入れなさい→腕をぶらぶら振りましょう
- ・緊張しないでください→リラックスしましょう

「してほしいこと」を伝えるより「したら役に立つこと」をお伝えするほうが相手に役に立ちます。

※以下はアスリート向けに

高めの球に手を出さないように！ → 低めの球を狙って

いこう！
してはいけないことを伝えると、返ってそれに意識が向いてしまうのです。

■目標設定

人の中には“なりたくないこと”“避けたいこと”を表現する人がいます。そのような場合、例えば「痛みが出ないようにしたい」という言葉に対して、「そうですね。痛みが出なくなるとどうなりますか？」というように、次にどうなりたいかという質問をすると、望むことのほうに意識が向くようになります。

ここで、目標思考をチェックしてみましょう。

- ・目標がありますか？
- ・目標に対して肯定的ですか？
- ・必ず達成すると思えますか？
- ・達成するために何をしたらいいか考えていますか？
- ・達成に向けて何か行動していますか？

コーチングをするときには、相手が5つとも自信をもってYESと思うまでアプローチします。「失敗したらどうしよう」「できないかも」という考えには理由があります。それをコンディショニングしていくのです。

脳は、目標を定めると、それに向けて情報を収集しはじめます。無意識では見たいもの、聴きたいこと、感じたいことしかキャッチしません。ですから、「なりたくないこと」に意識を定めると「なりたくない」情報を集めます。

望むことに意識を向けると、望む方向に役立つ情報をキャッチします。なんとなくやっていることと、目標を定めてやるのとでは、パフォーマンスが違うのです。

■価値観

「どうしてこの仕事を選んだのですか？」「このスポーツをはじめたきっかけは何ですか？」など、現在やっていることの目的や意図を意識することは、エネルギーややる気を引き出します。このように、心のコアになる部分を価値観といいます。



価値観とは、無意識のレベルでもっている評価のフィルターであり、行動を動機付けたり、人生の方向性や目的につながっています。

コツは、相手の方に興味をもつことです。人はそれぞれ違います。いろいろな人生を歩み、いろいろな価値観をお持ちです。ぜひ、これまでお伝えした方法でお客様の価値観に興味をもち、聴きとってください。そして、目標の設定や達成するイメージをもついただき、能力を引き出していきましょう。

冒頭に述べたように、私たちは指示型教育を受けてきたので、合っているか、間違っているかと評価しながら学んできました。ですから、新たなことを考え創造したり、困難に対応するトレーニングが少なかったようです。しかし、コーチング技術を使えば、主体的であらゆることに柔軟に対応する能力を引き出し、身に付けることができます。ぜひ、それぞれの現場で、できることから実践していただければと思います。

Information

お知らせ

1. FIA定時総会開催

6月11日(木)ベルサール八重洲(東京・中央区)にて第28回総会を開催しました。

正会員数(議決権)91社。

当日出席24社、委任状出席56社。上程議案はすべて承認されました。

議案ごとの詳細はFIAホームページに掲載していますのでご参照ください。

<http://www.fia.or.jp/public/16594/>

本年度理事・監事下記URL参照。

http://www.fia.or.jp/whats_fia/officer/

2. FIA会員交流パーティーのご案内

毎年恒例のFIA会員交流パーティーを以下の通り開催いたします。今回は総会日ではなくSPORTEC会期に合わせての開催です。皆様奮って業界の交流に場へ足をお運びください。

●日時:7月30日(木)18時~19時30分

●場所:東京ベイ有明ワシントンホテル21階グランブラン

●参加費:会員5,000円 非会員10,000円

●申込・問合せ FIA事務局

TEL: 03-5207-6107

E-mail:info@fia.or.jp

FIAホームページに、ご案内・申込書を掲載しています。

(下記URL参照)

http://www.fia.or.jp/wpcontent/themes/fia/pdf/party_2015.pdf

5. 敬老の日にフィットネス!キャンペーン

9月19日(土)~21日(祝)の3日間を会期として開催します。

現在、参加クラブを募っています。参加希望企業様は各社ご担当者様のユーザー名、パスワード(各社各1つ)で自社のページにログインしていただき、左メニューのフィットネスクラブを選択して各クラブ毎に参加登録をしてください。詳細は先般メールにてお送りした「敬老の日にフィットネス!キャンペーン参加企業向け情報編集マニュアル」に記載されておりますが、ご不明な点がございましたら、FIA事務局までお気軽にお問い合わせください。

昨年は757クラブで約3万人の入場者を迎えました。

今年はカレンダー上、19日(土)から23日(水)までと祝日の並びが良く、参加クラブの事情に合わせてイベント期間の設定を伸縮させて頂けます。

元気に歳を重ねる=健康寿命延伸! を掲げて近隣住民の皆さんをお誘いください。

6. クラブ運営技能検定試験制度構築中

FIAでは、「クラブ運営に係る技能検定(正式名称未定)」制度を構築中です。この事業は、厚生労働省からの委託事業であり、最終的に国家技能検定として指定される予定です。

FIAは、この検定を業界におけるマネージメント業務に係る知識・能力を担保する標準指針として広く浸透させることで、業界全体のサービスレベルの向上を目指します。クラブ経営者の皆様にとっても、より精緻で標準化された雇用者の昇格・昇格の指針、採用の目安として有効にご活用いただけるものを目指します。

■7月30日(木)のお勧め

①午後 SPORTEC会場視察 (東京ビッグサイト)

②15:30~17:00 SPORTECセミナー C-9 受講
(SPORTEC 会場内)要事前申込

「若者がたくさん参加し、活性化するスポーツ・フィットネス市場のつくり方」

③18:00~ FIA会員交流パーティ参加
(有明ワシントンホテル)

3. FIA本年度会員名簿

FIAでは毎年総会後に会員名簿を発刊しており、本年度も6月時点の情報を掲載した冊子を7月中旬に会員宛て送付します。

会社名・所在地・代表者名・担当者名・担当者所属・TEL・FAX・Mailの情報は、FIA会員窓口ご担当者に関し、データによるお渡しも可能です。

4. FIAマスターズスイミングフェスティバル

9月27日(日)京都アクアリーナで開催

FIAマスターズスイミングフェスティバル2015の募集要項はFIAホームページ上に掲載されています。下記URLにアクセスしてご確認くださいとともにぜひ、ご参加ください。

http://www.fia.or.jp/act/event/#masters_fes

①申込締切は8月4日(火)18時です。

②今年からFIA会員限定大会ではなくオープン大会になりました。

③今年は10周年記念大会であり、中村 真衣(ジェイエスエス)、高安 亮(コナミスポーツクラブ)両氏によるイベントを開催いたします。

7. SPORTEC2015開催

—FIAは業界催事「SPORTEC(スポルテック)」に特別協力団体として参画しています—

※FIA会員企業の方は会場内「VIPルーム・特別協力団体ラウンジ」をご利用下さい。ドリンクサービス・応接セットが用意されています。

●会期 7月28日(火)~30日(木)

●会場 東京ビッグサイト 東5・6ホール

フィットネス・スポーツ施設・スポーツイベント・ホームヘルス&ダイエット・スポーツフードなど各分野から450社の出展展示があります。

130を超えるセミナーが開催されます。FIAは3講座を提供しています。

■C-5 7月29日(水)13:00~14:00 会場C

「これからのヘルスケア産業におけるフィットネスクラブ事業のあるべき取り組みについて」

<パネリスト>

(株)オージースポーツ 代表取締役社長 山村 功 氏

(株)コナミスポーツ&ライフ 代表取締役社長 塩野 紀子氏

(株)ティップネス 代表取締役社長 武信 幸次氏

<ファシリテーター>

(一社)日本フィットネス産業協会事務局長 松村 剛

■C-6 7月29日(水)15:00~16:30 会場C

「女性顧客を呼び戻し、定着化を図る各社取り組み」

<パネリスト>

グンゼスポーツ(株) 営業企画部マーケティング戦略室室長 山中 博樹氏

(株)ジェイアール東日本スポーツ
 フィットネス事業部門営業企画部副部長 唐津 大輔氏
 (株)東急スポーツオアシス ブランドコミュニケーション部
 ゼネラルマネージャー 片岡 康幸氏
 (株)ルネサンス 執行役員 新規事業推進部長
 望月 美佐緒氏
 <ファシリテーター>
 (株)クラブビジネスジャパン 取締役 岩井 智子氏

■C-9 7月30日(木)15:30~17:00 会場C
 「若者がたくさん参加し、活性化するスポーツ・フィット
 ネス市場のつくり方」

<パネリスト>

(株)ADK
 ADK若者プロジェクトリーダー 藤本 耕平氏
 (株)リクルートライフスタイル
 じゃらんリサーチセンター 加藤 史子氏
 (株)池澤守企画(元バンダイナムコ)
 代表取締役 池澤 守氏
 <司会進行>
 (株)クラブビジネスジャパン 代表取締役
 フィットネスビジネス編集長 古屋 武範氏

●受講費用:各4,000円
 ●申込・問合せ SPORTEC事務局
 TEL:03-6273-0403
<https://www.sports-st.com/>

夏のシーズン到来で、気温も一気に上がります。それは同時に、クラブにとって様々なリスクが増し、それらの中には意外と注意が行き届かない点も多々あります。以下では、あらかじめ予測されることはもちろん、比較的見落としがちな気温上昇により起こりうるリスクや必要な準備事項についてご紹介します。

1、暑さ対策

基本中の基本ですが、適切な換気と室温調節に配慮してください。

高温下でのエクササイズは、人体に様々な問題を生じさせることがわかっています。

冷たいドリンクをお客様がいつでもすぐに摂取できるように用意するだけでなく、摂取しやすいような設置位置にも十分な配慮が必要です。

エアコンディショニングも、常時機能するように心がけてください。

2、汗による事故防止

汗をたくさんかくこの季節。マシンやトレッドミルの汗に一層気を配り、こまめに拭き取り、滑っての転倒事故防止に努めて下さい。

3、タンニングとサウナについて

夏のメンバーは、クラブに足を踏み入れる前に、既に脱水状態にあります。夏は、常に自然条件的にも脱水状態になりがちです。

この期間、サウナやタンニング等のアメニティー管理には気を配り、特に冷たい水が提供できるようになっているか、配慮を怠らないでください。

8. ホームページバナー広告募集中!

FIAホームページには正会員・賛助会員の皆様に使用して頂く「バナー広告」の枠があり、利用の募集を行っています。現在の空き状況はB枠のみです。

ホームページ「バナー広告募集中」からご覧ください。
<http://www.fia.or.jp/advertising/>

月額2,000円からご利用いただけます。

The Pulse



The PulseはIHRSAのアジア版ニュースレターです。日本語版はIHRSAとの提携に基づき、FIA(一社)日本フィットネス産業協会より、一部抜粋して会員の皆さまへ配信しております。

夏がすぐそこ。あなたのクラブの暑さによるリスク対応は万全? 気温の上昇によるリスク回避の方法



4、無理なトレーニング

多くのメンバーが、夏のビーチでベストな自分であるよう、この時期は必要以上に努力しがちですが、これは危険をはらんでいます。

メンバーが、健康的なエクササイズ習慣の範囲内で努力しているかという点について、目を離さないようにしてください。

5、野外でのエクササイズ提供

夏になると、野外で何かをしたくなる傾向が出てきます。ヨガのクラスを外に移したり、スピンバイクを駐車場に移動したり、野外での新しいグループエクササイズをスケジュールに加えたり。

それらすべては、素晴らしいエクササイズ提供の選択肢ではありますが、同時にリスクを増加させることにもなります。

野外でプログラムを提供する際に確認すること。エクササイズを提供するスペース全体にけがに繋がるガラスの破片などが落ちていないかを確認し、指導者が明確に管理監督できる範囲の機器配置が考慮されていること。

もしも、あなたが室内の構造物に取り付けられている機器を野外に持ち出す場合、それが野外においてもメンバーの動きの加重や移動などに十分耐えることができるかどうかをしっかりと確認してください。

そして、最後になりますが、もしもクラブの建造物外でのオペレーションを行う場合、あなたのクラブの加入している保険が、指定された建造物だけに限られた範囲における保証のみに裏書されている内容では“ない”ことを事前に確認してから実施するようにしてください。

New Clubs

出店情報

7月のオープンクラブ

コ・ス・パSENritoよみうり

所在地:大阪府豊中市新千里東町1-1-3

SENritoよみうり4F

TEL:06-6873-7501

●FIA会員

スポーツクラブ アクトスWill_G広畑

所在地:兵庫県姫路市広畑区夢前町3-1-7

ホームセンタームサシ姫路店2F

TEL:079-230-0081

スポーツクラブ アクトスWill_G鶴ヶ峰

所在地:神奈川県横浜市旭区鶴ヶ峰1-7-10

鶴ヶ峰大京ビル3F

TEL:045-369-7051

フィットネス&スパ ライラ取手

所在地:茨城県取手市新町1-8-50

取手西口駐車場ビル1F

TEL:0297-73-3800

FASTGYM24早稲田

所在地:東京都新宿区馬場下町62-13-14

二見早稲田ビル2階

TEL:0120-208-025

●FIA会員

JOYFIT24平尾

所在地:福岡県福岡市中央区那の川2-9-32

ブルク平尾2F

TEL:092-753-6455

FASTGYM西小山

所在地:東京都品川区小山5-24-14

コーポラスワタナベ1階

TEL:0120-208-025

●FIA会員

エニタイムフィットネス相模原

所在地:神奈川県相模原市中央区相模原5-9-3

1-2F

TEL:03-5627-6212(大島店)

エニタイムフィットネス日本橋浜町

所在地:東京都中央区日本橋浜町3-3-1

トルナーレ日本橋浜町 1F

TEL:03-5354-8121

エニタイムフィットネス西川口

所在地:埼玉県川口市西川口1-9-7

西川口駅前ビル1F

TEL:048-280-6266

JOYFIT西院

所在地:京都府京都市右京区西院東淳和院町1-1

アフレ西院ビル5F

TEL:075-746-6126

エニタイムフィットネス茗荷谷

所在地:東京都文京区小石川5-11-17

ニュー小石川ビル B1

TEL:03-3868-3241

FASTGYM24方南町

所在地:東京都杉並区堀の内1-1-4 山口ビル1階

TEL:0120-208-025

●FIA会員

JOYFIT24赤坂

所在地:東京都港区赤坂3丁目13-14

赤坂313ビル3-4階

TEL:03-5797-7747

フィット Fitあざみ野

所在地:神奈川県横浜市青葉区あざみ野1-24-2

Kあざみ野ビル1

TEL:045-988-7109

●FIA会員

JOYFIT YOGA札幌北24条

所在地:札幌市北区北24条西4丁目3-12

第26桂和ビル2F

TEL:011-717-2624

Curves大森中央

所在地:東京都大田区中央4丁目32番5号

TEL:03-6429-7141

Curvesサンリブ苅田

所在地:福岡県京都郡苅田町殿川町1-7

TEL:093-435-2281

Curvesラスパ白山

所在地:石川県白山市倉光5丁目14番

TEL:076-220-6862

●FIA会員

Curves板橋徳丸

所在地:東京都板橋区徳丸3-37-17
シントミプラザ徳丸2F

TEL: 03-6913-0194

Curves桶狭間

所在地:愛知県名古屋市緑区桶狭間神明1601

TEL: 052-626-5666

Curves新中野本町

所在地:中野区本町4丁目39-6 TNビル3階

TEL: 03-6304-8367

Curvesアクロスプラザ田子西

所在地:宮城県仙台市宮城野区田子字田子西194-11

TEL: 022-385-5538

Curvesゼライスタウン若林

所在地:宮城県仙台市若林区若林2丁目7-25

TEL: 022-290-9492

Curves西神中央

所在地:神戸市西区糞台5丁目3-4

ダイエー西神中央店3階

TEL: 078-992-2288

●FIA会員

Curves豊川国府

所在地:愛知県豊川市国府町桜田103番地
ピアゴ国府2F

TEL: 0533-56-7707

Curves甲州塩山

所在地:山梨県甲州市塩山下於曾1538

TEL: 0553-32-8040

Curves豊橋下地町

所在地:愛知県豊橋市下地町字野箱41

TEL: 0532-35-6703

Curvesイオンタウン諏訪の森

所在地:大阪府堺市西区浜寺諏訪森町西2-79-1

イオンタウン諏訪の森3F

TEL: 072-262-0865

Curves邑久ゆめタウン

所在地:岡山県瀬戸内市邑久町尾張268

TEL: 0869-22-5252

Curves銀天街

所在地:愛媛県松山市湊町3丁目4-6

松山銀天街GET3F

TEL: 089-997-7215

●FIA会員

Issue**記事****自然の中でフィットネス、
「昭和の森」に来月開業、ヨガやランニング満喫**

合宿所とキャンプ場の複合施設「昭和の森フォレストビレッジ」(千葉市)を運営するR. Projectは7月1日、フィットネスクラブ「OUTLAND」を施設内に開業する。フィットネスクラブを運営するBEACH TOWNと組み、ヨガやランニングを楽しめるプログラムを用意する。

フォレストビレッジは総合公園「昭和の森」内にあり、OUTLANDは自然に囲まれた環境で運動できるのが特徴だ。月額料金5,800円で、ヨガやランニングなどのメニューを無制限で楽しめる。

(2015.6.11 日本経済)

ゲンゼ、カンボジアにフィットネスクラブ、17年に出店。

ゲンゼは2017年に同社として海外初の直営フィットネスクラブをカンボジアに出店する。欧米などの大手クラブの進出が少なく、今後の経済成長が見込めるため、中間層以上の需要を取り込む。まずは会員1,500人の獲得を目指す。

フィットネスクラブはプノンペン的大型商業施設内に開く。面積は約3,300平方メートルで、日本と同じようにトレーニングルームの他にプールやスタジオも備える。月額利用料は5,000円程度。

(2015.6.13 日本経済)

健康コーポ、「ライザップ」の返金制度の対象を拡大

健康コーポレーションは18日、子会社が運営するフィットネスクラブ「ライザップ」の料金制度を全面的に改定すると発表した。サービスを開始してから30日以内に料金を返金する従来の制度の対象を拡大する。

顧客が返金を請求する際には会社側の承認が必要だったが、その規定を廃止する。顧客の意思で30日以内での料金返金制度が利用できるようにする。引越しや妊娠などによる自己都合による退会も全額返金の対象となる。

物品販売については、従来と同様に全額返金の対象外となっている。

(2015.6.18 日本経済)

**街角に健康スポット、県内自治体、社会保障費抑制へ
和光市、簡単な運動教室整備、行田市、保健師ら専門
家常駐**

埼玉県の自治体の間で高齢者が気軽に立ち寄り運動したり健康相談をしたりできる施設を開設する動きが広がっている。和光市ではストレッチなどの簡単な運動を指導する施設を整備。行田市は保健師が常駐して健康相談に応じる案内所を開設した。各自治体では医療と介護を一体提供する「地域包括ケアシステム」の要として高齢者の健康維持に取り組み社会保障費の抑制につなげる。

(2015.6.20 日本経済)