

# JEXER

## ジェクサー・ フィットネス&スポーツアカデミー

ジェクサー・フィットネス&スポーツアカデミーでは、皆様の夢を応援します。  
たくさんの可能性を引き出し、活き活きとした笑顔を提供します!

### アクアビクスインストラクター 養成コース

2012年ジェクサーでは改めて水中運動を強化していきたいと考えています!このコースでは体に負担をかけない基本動作や正しい身体の使い方を学び、本来のアクアビクスの基礎を習得します。これからアクアビクスを学びたい方や、既に指導を行っている方もとても魅力的なコース内容となっております!是非この機会に指導の幅を広げてみませんか?

【日程】1月8日(日)~3日11日(日) 毎週日曜日  
【時間】18:30~21:00  
【会場】ジェクサー四谷  
【講師】葉山亜希恵  
【料金】52,500円



講師：葉山亜希恵

### adidas Yoga インストラクター養成コース

adidas が提供する新しいコンセプトのヨガプログラム。アスラヨガに基づき、身体エネルギー (Muscular Energy) と、生まれながらに持つエネルギー (Organic Energy) を安定的につなぎ合わせることで、他者に対して自分の思いや感情、経験を経験をより効果的に表現することを期待できます。

【日程】1月6日(金)・13日(金)・20日(金)  
【時間】10:00~17:00  
【会場】お問い合わせください  
【講師】小出依子  
【料金】84,000円 ※分割払い可  
※ヨガの指導経験者対象



講師：小出依子

### コリオスパイラル インストラクター養成コース

コリオスパイラルはプレコリオ(音楽と振付が決まっている)タイプのまったく新しいタイプのボディワークです。このプログラムはゆったりとした音楽に合わせて、伸びやかに体を動かしながら全身のコリをほぐしていきます。老若男女問わず、幅広い年齢層の方にご参加頂けるプログラムで、音楽と動きを通して日常生活においての体のバランスを整えていくプログラムです。

【日程】2月上旬~  
【時間】10:00~18:30  
【会場】お問い合わせください  
【講師】松島由紀  
【料金】58,800円



講師：松島由紀

### ピラティス インストラクター養成コース

ピラティスインストラクターになる為に必要な動作スキル、指導方法を習得するコースです。

●基本動作習得科 ピラティスインストラクターとして、自分自身の身体で正しい動きを学び、動くことに目的をおいた基礎の12時間コースです。

【日程】1月27日(金)・28日(土)・2月10日(金)  
【時間】金曜日 13:00~16:00 土曜日 9:30~16:00  
【会場】ジェクサーフィットネスクラブ上野/他  
【料金】70,560円

●指導者育成科 インストラクターとしての基礎の知識を学んでいます。特にフィットネスの現場で活かせるグループ指導もマスターできるコースとなっております。

【日程】2月24日(金)・25日(土)・3月9日(金)・10日(土)  
【時間】金曜日 13:00~16:00 土曜日 9:30~16:00  
【会場】ジェクサーフィットネスクラブ上野/他  
【料金】105,840円(学料あり/テキスト付)



講師：大塚ひとみ

## 必見

ジェクサーではパーソナルトレーナーになりたい方、興味がある方、また、既に活動されている方、すべてのパーソナルトレーナーに向けてのコースが充実しています。得意分野の再習得はもちろん、指導の幅を広げたい方へのコースも、とてもリーズナブルな価格でご用意しております!

### adidas Performance Training 養成コース

アディダスが提供する最新のトレーニングシステム!

コース終了後には、アディダスの最新ウェアもセットになっており、今この時代に必要なスポーツトレーニングの知識を得ることができます。全ての方への対象とできるプログラム内容ですので、これから高齢者指導を行う方、スポーツトレーナーとして活躍していきたい方必見です。

【日程】①12月12日(月)・13日(火)・15日(木)  
②1月12日(木)・19日(木)・26日(木)

【時間】10:00～17:10

【会場】お問い合わせください。

【講師】澤木一貴 株式会社 SAWAKI GYM 代表取締役  
アディダスフィットネスアカデミー・パーソナルトレーニング教育ディレクター  
NESTA JAPAN 理事  
新日本メディカルトレーナー協会理事(プロレス道場学科師範)

【料金】84,000円



講師：澤木一貴

### パーソナルストレッチコース トレーナー養成コース

今各スポーツクラブでも大人気のベストストレッチを習得していきます。まずはこの技術を習得しておけば、パーソナルトレーナーとして売上が上がること間違いなしです。

【日程】1月6日～3月9日(全8回)  
※1月20日・2月24日は降く

【時間】10:00～13:00 【会場】ジェクサー上野店

【講師】最上靖朗 明治大学体育会スキー部トレーナー、雪印メグミルクスキー部トレーナー  
サッポロノルディックスキークラブトレーナー、NISMOレーシングチームトレーナー

【料金】50,400円



講師：最上靖朗

### フィットネスインストラクター限定! パーソナルトレーナー養成コース

フィットネスインストラクターを対象に、パーソナルトレーナー養成コースを実施致します。短期間に効率良くコースの実施を行なうことが出来ます。

当社で永年培ってきたPT養成のカリキュラムに、PT委託会社最大手の(株)グローバルシステムズと共同実施養成コースです!養成コース合格者ご希望の方は当社にてPT契約させていただきます!

【日程】1月6日(金)～3月下旬

【時間】14:00～17:00

【会場】ジェクサー上野

【講師】最上靖朗

角田ゆかり グローバルシステムズ株式会社取締役  
AFAA 認定 PFT、IT コーディネーター

【料金】63,000円



講師：最上靖朗



講師：角田ゆかり

# ジェクサー・フィットネス&スポーツアカデミー

ジェクサー・フィットネス&スポーツアカデミーでは、皆様の夢を応援します。  
たくさんの可能性を引き出し、生き生きとした笑顔を提供します!

## adidas Performance Training 養成コース

アディダスが提供する最新のトレーニングシステム!

コース終了後には、アディダスの最新ウェアもセットになっており、今この時代に必要なスポーツトレーニングの知識を得ることができます。全ての方への対象とできるプログラム内容ですので、これから高齢者指導を行う方、スポーツトレーナーとして活躍していきたい方必見です。

【日程】①1月12日(木)・19日(木)・26日(木)  
②2月17日(金)・24日(金)・3月2日(金)

【時間】10:00～17:10

【会場】①ジェクサー戸田公園 ②ジェクサー上野

【講師】澤木一貴

【料金】84,000円



講師:澤木一貴

・株式会社 SAWAKI GYM 代表取締役  
・アディダスフィットネスアカデミー  
パーソナルトレーニング教育ディレクター  
・NESTA JAPAN 理事  
・新日本メディカルトレーナー協会理事  
(プロレス連合会所属)

## adidas Yoga インストラクター養成コース

adidas が提供する新しいコンセプトのヨガプログラム。アササラヨガに基づき、身体エネルギー (Muscular Energy) と、生まれながらに持つエネルギー (Organic Energy) を安定的につなぎ合わせることで、他者に対して自分の思いや感情、経験を経験をより効果的に表現することを期待できます。

【日程】①1月6日(金)・13日(金)・27日(金)  
②2月26日(日)・3月4日(日)・18日(日)

【時間】10:00～17:00

【会場】①ジェクサー東神奈川 ②ジェイアール東日本スポーツ本社

【講師】小出依子

【料金】84,000円 ※分割払い可

※ヨガの指導経験者対象



講師:小出依子

・フィットネス指導歴25年  
・ヨガ指導歴20年  
・健康運動指導士  
・adidasYOGA,  
TRYFITNESS powered by adidas,  
GRAVITYBOSU,  
FTP YOGA for FITNESS,  
マスタートレーナー  
・FTP教育ディレクター

## コリオスパイラル インストラクター養成コース

コリオスパイラルはプレコリオ(音楽と振付が決まっている)タイプのまったく新しいタイプのボディーワークです。このプログラムはゆったりとした音楽に合わせて、伸びやかに体を動かしながら全身のコリをばくしていきます。

老若男女問わず、幅広い年齢層の方にご参加頂けるプログラムで、音楽と動きを通じて日常生活においての体のバランスを整えていくプログラムです。

【日程】2月14日(火)・28日(火)

【時間】10:00～18:30

【会場】ジェクサー・フィットネス&スパ 戸田店

【講師】松島由起

【料金】58,800円



講師:松島由起

・(株)ジェイアール東日本スポーツ  
サブグループリーダー  
・コリオスパイラル  
マスタートレーナー