

* JOB NO. *

パーソナルトレーニング、ヨガ、ピラティス、食事指導

28

パーソナルトレーナー

職場では
こんな人も
働いています

●デザイナー

この仕事のキーワード

- 健康
- フィットネス
- 筋肉
- 姿勢
- 食事
- チャレンジ

こんな人に向いています

- 話すことが好き
- 身体を動かすことが好き
- 栄養の効果に興味がある
- 探求心やチャレンジ精神がある
- 健康が大事だと感じている



理想の身体を手に入れ、豊かな人生を実現してもらえるようサポート

パーソナルトレーニングなどを通して健康寿命を延ばすサポートをしています。当社の代表トレーナーとして、お客様をカウンセリングしたり、トレーナーたちの研修指導をしたりしています。お客様が運動習慣を身に付け、身体の痛みがなくなったり疲れにくくなったりなどの効果を実感していただけることが嬉しいです。運動指導の技術や経験を伝えるだけでなく、お客様と真摯に接し、笑顔のあるコミュニケーションを大事にしています。

創業3年目
小柳さん

私がこの仕事に就いたきっかけ

9年前にバセドウ病を発病し2週間の入院で体重が7kgも落ちる経験をしました。また、くも膜下出血で倒れた母がリハビリに励み日常生活を送れるほど回復する姿を見て、健康で生きていくために筋肉が重要だと確信したことがきっかけです。

パーソナルトレーナーの仕事内容

カウンセリング、姿勢・可動域評価

ダイエットや姿勢改善など、どう身体を変えたいかや、どういう動きができるか、感じている痛みや動かしにくさを聞いて、トレーニングメニューと一緒に決めていきます。



トレーニングプログラム作成

カウンセリング情報を見て、期間に応じたトレーニングプログラムを作成。しっかり立てない人の場合はマットを使ったトレーニングから徐々にレベルアップします。



トレーニングセッション

お客様とマンツーマンでトレーニングをします。グループレッスンと違い、できていないところを逐一伝えられるので、より早く正しい動きを身に付けてもらえます。



食事指導とフィードバック

毎回の食事の写真を撮ってもらい食事内容をチェックし、トレーニング卒業後も続けられるよう無理のない食事指導をし、改善したところをほめて自信につなげます。



必要な資格・スキル

- 特にありませんが、各種パーソナルトレーナー資格を取得しておくことで就職活動の際にアピールできます。

株式会社e9th

長野市中御所岡田町260-1 TEL/050-3628-1777

創業/2021年11月 従業員数/2名

店舗/E9th PRIVATE GYM青木島店、長野駅前店、中御所店、芸能事業部Sunny Arch、メディア事業部String Design



株式会社e9thではこんな仕事をしています

パーソナルトレーニング

トレーナーがマンツーマンでお客様に合ったトレーニングを指導します。筋力アップやダイエットなど、一人ひとりの目的や身体の状態に合わせて無理なく継続できるプランを作成します。



ヨガ・ピラティス

インナーマッスルを多く使い、姿勢が良くなり、ストレス解消などにつながります。産後の方、運動が苦手なパーソナルトレーニングだとハードルが高く感じる方にすすめています。



イベント・セミナー講師

公民館などから、ヨガ講座、姿勢改善講座、ジュニア向けの食事講座などの講師依頼を受けています。イベントでは簡単なエクササイズを通じて身体を動かす楽しさを伝えています。



動画制作・デザイン制作

動画広告などの制作は、タレントの手配から録音、編集までを社内ですべて完結できるため、コストや手間を抑えて制作できます。デザイン制作はWebや紙など様々な媒体に対応しています。



声のプロが多数活躍する芸能事務所「Sunny Arch」を運営し、信州の魅力を発信

お客様の健康づくりに携わる中で「もっと信州の魅力を発信し、より多くの方に笑顔と感動をお届けしたい」という思いから「Sunny Arch」(サニーアーチ)を設立しました。信州トップクラスの声のプロフェッショナルたちが在籍しています。事業を通じて皆さんに「笑顔と感動」を届け、多くの方の人生をより豊かにすることが私たちの願いです。



Sunny Arch