

### 学びながら、インストラクターとして働きませんか？

#### パーソナル・トレーニング



#### スタジオ・レッスン



ヨガ・ピラティス・ストレッチなど、週に15クラスを開催中！（オンラインもあります）

ボディ・トレーニング・スタジオ



営業時間：火～金： 10：00 ～20：00  
土：～19：00 日：～12：30  
月：定休日 不定休あり（事前通知）

住所：〒673-0862  
兵庫県明石市松が丘2丁目の2  
明舞第2センタービル 203  
ボディ・トレーニング・スタジオ

電話：078-778-9050  
HP：<http://buddy-training-studio.com>



詳細は裏面をご覧ください



# インストラクター研修生

<p>インストラクター研修</p>	<p>期間： 週1回120分 3ヶ月間</p> <p>①ZOOM研修 ②実技研修</p>	<p><b>主な研修項目</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カラダの痛みとストレッチの効果</li> <li>・生活習慣病の運動療法とリスク</li> <li>・メンターとしてのインストラクター（心理学）</li> <li>・筋力UPに必要な栄養について（栄養学）</li> <li>・筋肥大を目的としたトレーニング</li> <li>・筋肉の名称とはたらき（解剖学）</li> </ul>
<p>スタジオレッスン体験</p>	<p>週15クラスのスタジオレッスン（50分）から毎月8クラスが受講可能</p>	<p><b>レッスン内容</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガ（9レッスン・うちオンライン4）</li> <li>・ピラティス（3レッスン・うちオンライン1）</li> <li>・筋トレ・ストレッチ（3レッスン・うちオンライン1）</li> </ul> <p>※一般のお客様と同席でのレッスンです。 個別指導は致しませんので、レッスンから学び取ってください</p>
<p>研修生 アルバイト</p>	<p>レッスンごと報酬制</p>	<p>研修受講後、確認テストに合格した方から、実際のお客様へのレッスンを担当していただきます。</p>