



特定非営利活動法人

日本ホリスティックコンディショニング協会 (J.H.C.A) 認定

# パーソナルトレーナー —資格取得講座—

Point.1

**実技メイン** で学ぶから  
**即現場** で役に立つ!

Point.2

**8日間** で資格を取得!  
大手フィットネスクラブ  
の水準を超える  
技術が習得できる!

Point.3

**独立開業** も  
**夢** じゃない!  
独立開業される方多数  
副業としてもOK!

実技指導メインの講義だから  
資格取得後に自信を持って  
トレーニング指導ができるー!



DESCENTEATHLETIC

あなたもプロのトレーナーへ!

身体の不調を根本的に解消できる

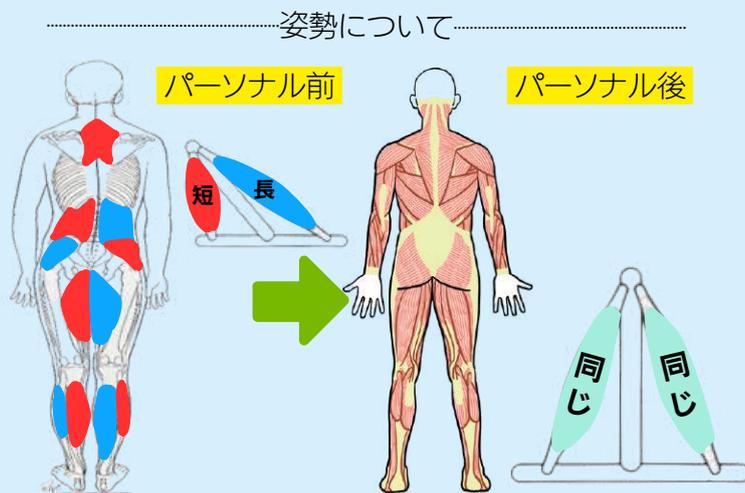
パーソナルトレ

わずか3ヶ月で習得できます!

昨今は、ダイエットジム、パーソナルジムが注目されております。しかし、今や2人に1人が50代以上と高齢社会の中で、ボディメイクだけを指導出来るのでは厳しくなることが目に見えております。JHCAでは、ボディメイクだけではなく、一人ひとりの健康不安を解消し、介護問題を少しでも減少していけるよう、健康的で、安全なトレーニング指導の出来るトレーナーを育成しております。当協会のトータルコンディショニングは、どの世代にも通用する技術のため、幅広いお客様の指導が可能となります。

## パーソナルトレーナーって何をするの?

パーソナルトレーナーの仕事は、主にダイエットやボディメイクなどの目標を持つお客さまに対して、マンツーマンで運動や食事の指導をする人のことを指します。当協会では、筋肉のバランスを正確に確認し、特に「長短ルール」(凝り固まった筋肉を短、弱い筋肉を長)として身体を分析していきます。コンディショニング(調整)では、硬くなった短の方にストレッチ、弱くなった長の方にトレーニングを提供していきます。お客様の身体に合わせて適切に指導できるのがJ.H.C.A.パーソナルトレーナー資格の良さです。



周りのトレーナーと差が付く!

## トレーニング後も身体が軽くなるパーソナル指導

トレーニング指導をするだけでなく、疲れたお客様に対してのストレッチや、コンディショニング等、トレーニングが苦手なお客様に対しても楽しく指導できるようになります。そのため、きついトレーニングをした後にも、「身体が楽になりました!」と喜んでご帰宅して頂けるため、お客様からのリピート獲得も通常のパーソナルより格段に上がります。



# パーソナルトレーナーのスキルを



J.H.C.Aで学べば!

あなたもプロのパーソナル  
トレーナーとして活躍できます!

オリンピックアスリートをサポートしてきた講師陣が  
カリキュラムを監修し、直接指導&サポート!



JHCA副理事長 岩間 徹

(株)プロジェクト・オン代表

全日本男子バレーボールチームをはじめとし、ユニチカ、東レアローズ、その他多数オリンピックメダリストや著名人のパーソナル指導を担当。現在までに、パーソナルトレーナーを延べ1万人以上育成し、トレーナーだけではなく、鍼灸師、理学療法士、アスレティックトレーナーもそのノウハウを学習しに来るほど。  
「パーソナルトレーナーズバイブル」(スキージャーナル社)を出版。

プロを証明する資格を取得して  
あなたもパーソナルトレーナーに!



本講座は、JHCA認定「パーソナルトレーナー資格」取得講座です。資格とスキルを活かせば、お客様のお悩みに自信を持って対応でき、独立開業も可能な資格です。大手フィットネスクラブでも安心して働けるため、副業としてもご活動いただけます。

資格取得後は!

大手フィットネスクラブで  
パーソナルトレーナーとして活動できます!

セントラルスポーツ(株)をはじめとし、  
大手8社への活動が可能な資格です。



スポーツトレーナー  
として活躍!

プロ野球独立リーグでも  
当協会のノウハウが  
使用されています。



サロン経営や  
独立開業も可能!

エステティックサロンでの  
ダイエットメニューにも  
活かすことが出来ます。



副業として  
活躍できる!

子育て中の主婦が急増!  
スキマ時間に学習して  
転職も夢じゃない!

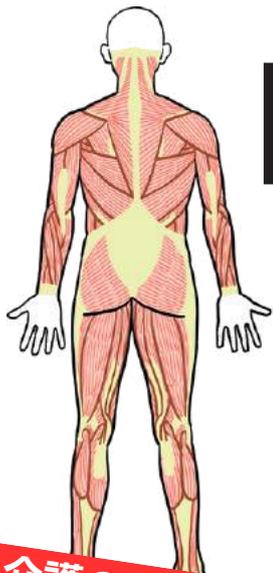
資格はトレーナーとして働くうえで、あなたを守ってくれる大切な証です。資格があれば、自信をもってお客様にサービスをご提供できます。履歴書にも記載できるため、健康、スポーツ、美容関連の仕事へ就職・転職する際に、ご自身のスキルとしてアピールすることができます!

ボディメイクも!  
身体の機能の改善も!

# トータルコンディショ

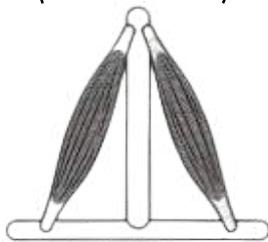
身体の不調の原因は  
姿勢分析でわかる!

身体の歪み・不調は  
左右バランスを理解することで視えてくる!



筋バランスが崩れると…

正常な筋肉の  
バランス



肩こり

猫背

ぎっくり  
腰

太って  
見える

身体に不調のある  
筋肉のバランス

X脚/O脚  
XO脚



介護の必要ない  
健康な社会に

マッサージなどとは違い、ご自身の筋肉を意識して動かすので  
根本的な解決にも繋がり、健康的な身体づくりができます!

健康面  
での  
メリット

だらけきった筋肉にスイッチを入れることで、  
若々しい筋肉へと生まれ変わる!

筋肉は、動かしていないと、その筋肉は必要ないと判断され、栄養や、血流等も行かなくなり、筋委縮を起こしてしまいます。だらけた筋肉にスイッチを入れることで、血液が循環され、正しい筋肉の機能へと生まれ変わります。血液は全身をめぐっているため、トレーニングをした部位だけではなく、脳や内臓にも血液がいきわたるため、健康的な身体へと生まれ変わります。

脚のトレーニングをしているのに!



脚は大きな血管がたくさん通っているため、ほかの部位に比べて、特に血流改善をすることが可能です!



脚だけではなく、心もスッキリ!健康に  
食事もとれてダイエットもできる!

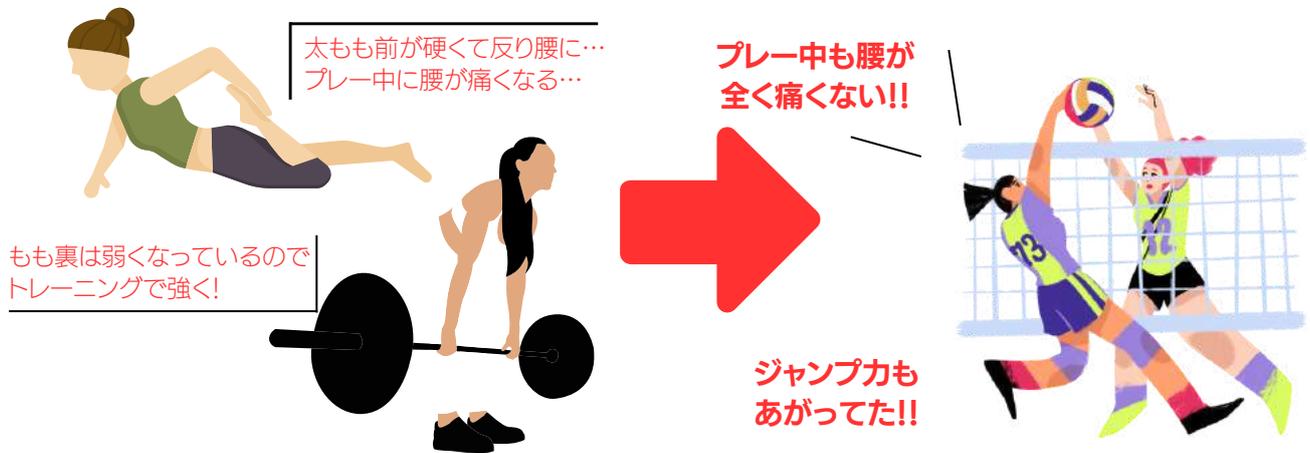


# ニングで身体のお悩みを根本解決!

スポーツ面  
での  
メリット

**硬くなった筋肉**は **コンディショニング** でゆるめて  
**弱くなった筋肉**は **トレーニング** で強くできる!

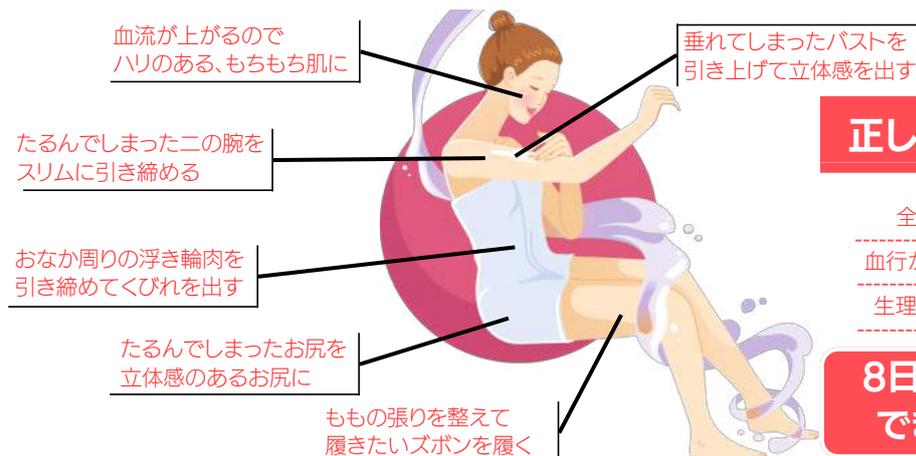
当協会の強みでもある、トータルコンディショニングは、弱くなった筋肉は動かして筋肉に刺激を与え、硬くなった筋肉は、ゆるめて働きすぎないようにすることが可能となります。多くのスポーツ選手にもこのメソッドが好まれており、身体を強くするだけではなく、アフターケアにも応用されます。また、ご自身の筋肉を動かしていただくため、マッサージなどの他動的テクニックより効果が長持ちします。



美容面  
での  
メリット

**筋肉を正しく理解**して **動かす** ことで  
**理想の身体**や **10歳若返った肌**が **手に入る!**

コンディショニングやトレーニングをすることで、全身に血液が巡り、血色の良い健康的なお肌を手に入れることが出来ます。脂肪がつきやすい部位は、筋肉も働いていない証拠です。的確に筋肉に刺激を入れることで、脂肪燃焼効果がアップ!トレーニングが苦手できつい運動が嫌だ!というお客様にも自体重を使ったエクササイズで無理のない、安全なダイエット指導が可能となります。



正しい筋肉の使い方...

全身の美容効果が格段に向上!  
血行が良くなり、冷えやむくみも改善!  
生理痛や更年期症状も改善できる!

8日間ですべての指導が  
できるようになります!

知識ゼロからでも大丈夫!

J.H.C.Aで学んで!

# パーソナルトレーナーとして活躍できる7つの理由

理由

1

**オリンピックアスリート/芸能人が信頼する!  
オリンピックトレーナーが監修・指導!**

全日本男子バレーボールトレーナーをはじめ、世界選手権連覇のレスリング選手、Jリーグサッカー選手、現在のプロ野球チーム監督や、多数芸能人など、多くの著名人を指導したメソッドがこの資格に集結しています。また、日本のフィットネスにバランスボールを持ってきた第一人者でもある岩間のバランスボールメソッドも学習できます。



J.H.C.A副理事長  
岩間 徹

理由

2

**基礎知識から指導法まで!  
知識ゼロでも大丈夫! 初心者でも安心して受けられる!**

トレーナーに必要なスキルを完全網羅!



美容効果も学べる!  
女性専用プログラム

スタイルアップを理解して  
美意識UP!

- ・ダイエットプログラム
- ・脚やせ/ヒップアッププログラム
- ・バストアップ/肩こり解消プログラム
- ・二の腕シェイププログラム など

再発予防に役立つ  
トレーニング

正しいフォームで  
安全な指導ができる!

- ・ウエイトトレーニングマニュアル
- ・基本BIG3の習得
- ・自重エクササイズパターン
- ・アイテムを用いたトレーニング など



アスリート指導に役立つ!!  
プログラミング

プログラミングを学び  
即現場で応用できる!

- ・筋肥大メカニズム
- ・筋抑制と筋弱化
- ・トレーニングセット法
- ・エクササイズルーティーン など

身体の基礎でもある解剖学から学習し、コンディショニングに特化したストレッチ、怪我をしない安全なトレーニング、アスリートまで指導可能なプログラミング方法など、現場で通用する知識を全て学習できます。また、当協会では中等教育課程を卒業された方であれば、どなたでも学習可能となります。



コンディショニング  
ストレッチ

どの世代にも通用する  
ストレッチ技術を習得!

- ・スタイルアップストレッチ
- ・パフォーマンスアップストレッチ
- ・肩こり/猫背改善ストレッチ
- ・腰痛改善ストレッチ
- ・リラクゼーションストレッチ など

わずか  
3ヶ月で!

パーソナルトレーナーに!



理由  
3

## 実際に触れて!学習できる! どこよりも多い**実践実技指導!**

FC資格では、座学メインの学習ではなく、実技を中心とした学習法を採用しております。そのため、現場に出ても自信をもってお客様に指導ができます。



姿勢分析



トレーニング指導



ストレッチ指導



ダイエット指導

理由  
4

## 協会設立から**事故報告ゼロ!** 安心安全の**保険加入制度**

当協会のパーソナルトレーナー資格を取得された皆様は、三井住友海上の「スポーツインストラクターのための施設所有(管理)賠償責任保険」に格安でご加入が可能です。今まで加入された方の事故報告は20年経った現在でも0件です。

スポーツインストラクターのための  
施設所有(管理)賠償責任保険



年間  
保険料 **3,800円**

保険額 **最高1億円**

理由  
5

## 資格取得後も安心! 豊富な**アフターセミナー**で、知識も 技術も格段に**レベルアップ**できる!

当協会では、資格取得後も安心してお客様にパーソナル指導ができるよう、北海道から沖縄まで、日本各地でセミナーや、オンラインでのセミナーを開催しております。資格取得後もレベルアップできる数少ない協会の一つです。



理由  
6

## オンラインで学習できる! 子育てやお仕事の **スキマ時間**を有効活用

お仕事や、子育てで忙しい皆様へ  
ご自宅からも学習できる、マンツーマン  
オンライン個別養成コースもございます。  
動画を見て資格取得ではなく、  
実際に理解するまで講師と対話し、  
実技を通して安心して学習できる  
内容となっております。



理由  
7

## 資格取得後の進路も安心! **仕事先のご紹介**も 手厚くサポート

資格取得後は、大手フィットネスクラブや、パーソナルジム等への活動支援も行っており、仕事先も安心して選択可能です。

CENTRAL  
CENTRAL SPORTS  
TOKYU SPORTS

big S

OASIS

RENAISSANCE

TIPNESS

ésforta  
FITNESS CLUB

CO SPA  
Comfortable Sports Space

JEXER  
FITNESS CLUB

1ヶ月目

ヒップアップのメカニズムを知る



学習内容

パーソナルトレーナーはどんな仕事なのか。初回は基礎知識をもとに、ヒップアップを中心とした内容をお届けいたします。ペアストレッチのポイントを理解し、なぜヒップラインが崩れるのかを学びます。

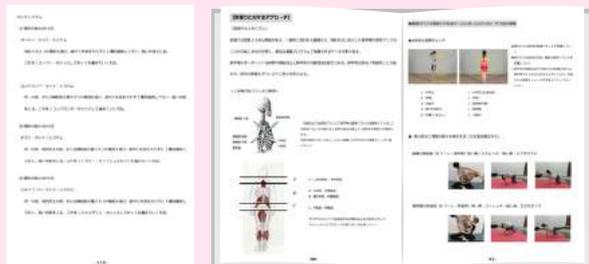
学習項目

- 【STEP1】パーソナルトレーナーの役割について
- 【STEP2】ストレッチでも変わる!身体の機能と構造
- 【STEP3】トレーニング理論
- 【STEP4】実践!ヒップアップルーティーン
- 【まとめ】前後屈動作からのストレッチ改善



2ヶ月目

バストアップのメカニズムを知る



学習内容

パーソナルの現場でニーズの多いバストアップをもとに、パーツ別のボディメイクをお届けいたします。昨日解剖学に基づいた上半身・体幹のトレーニングを理解し、バストが下がる原因の猫背姿勢を解消いたします。

学習項目

- 【STEP1】バストアップ・二の腕シェイプの方法
- 【STEP2】上半身・体幹のウエイトトレーニング
- 【STEP3】デスクワークでの肩こりのアプローチ
- 【STEP4】トレーニングシステムとプログラム
- 【まとめ】実践!バストアップルーティーン



365日いつでもどこでも!

予習・復習ができる!事前学習システム

トレーニングの基礎を学ぶ  
運動学



正しい身体の使い方を理解することで、トレーニング効果が格段に上がります。

講義で遅れを取らない  
トレーニング用語集



カタカナ用語が多いトレーニング...講義中に困らない為に、しっかりと理解して頂きます。

血流を促進させる  
ストレッチ



正しいストレッチ方法を理解することで、同じストレッチ法でも格段に効果が変わります。

パーソナル指導の基礎  
トレーニング



怪我をさせないトレーニングフォームを理解して頂き、効果的な指導が出来ます。

全5時間を超える動画視聴が可能です!

# ムでプロのトレーナーへ!

3ヶ月目

## ウエストシェイプのメカニズムを知る

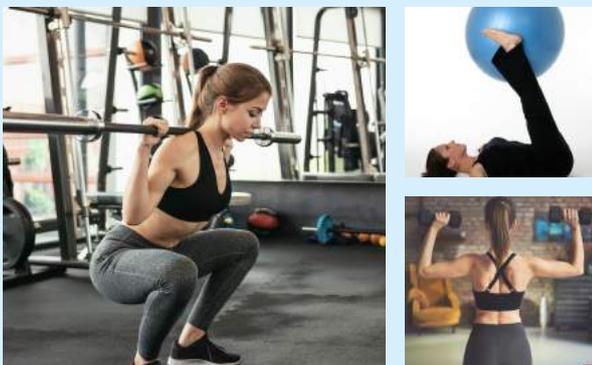


### 学習内容

身体の筋肉のアンバランスを整えるコンディショニングを習得していただきます。姿勢分析をマスターしていただき、バランスを整えるためのストレッチ&トレーニング法を学びます。

### 学習項目

- 【STEP1】身体の前後/左右/上下バランスを整える
- 【STEP2】バランスボール等を利用した促通運動
- 【STEP3】バランスリアクションを理解する
- 【STEP4】スタビリティ・モビリティエクササイズ
- 【まとめ】お腹/二の腕/太もも引き締め指導法



総合演習

## ロールプレイングでアウトプット



### 学習内容

実際に学習したことを、ロールプレイング形式で説明できるようにしていきます。ビフォーアフターを体感させる実践方法を理解していただくことで、現場に出ても即役に立つ内容を学びます。

### 学習項目

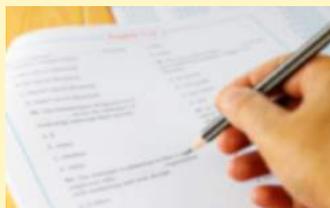
- 【STEP1】お客様へのコンディショニングの流れ
- 【STEP2】Before&Afterを体感させる実践方法
- 【STEP3】肩こり・猫背のロールプレイング
- 【STEP4】腰の違和感のロールプレイング
- 【まとめ】膝の問題のロールプレイング



8日間の講義を終えると

## 資格認定試験

### 筆記試験 (60分)



教科書をもとに、学んだことの理解ができているか確認していきます。

### 実技試験

#### トレーニングフォームチェック



基礎的なウエイトトレーニングがご自身でできるか、トレーニングフォームをチェックします。

### 実技試験

#### 運動指導ロールプレイングテスト



これまで学んだことをもとに、約30分のロールプレイング形式で確認していきます。姿勢評価や、ストレッチ、エクササイズの組み方など、実際のお客様を想定して指導していただきます。

## ライセンス発行

## 卒業生の声

FC資格を取得した卒業生の方にお伺いし、  
トレーナーは実際にどのようなスケジュールで働いているのか  
ある一日に密着させて頂きました。



セントラルスポーツ勤務 人見 齊光 さん 2014年卒業

### プロボクサーからトレーナーへ転向

私は、20代の頃、プロボクシング選手として活動しておりました。ボクシングには怪我が付き物で、私自身も怪我が多く、なかなかパフォーマンスを上げることが出来ず、引退を決意しました。  
引退後は、支える側のトレーナーとして活動しようと思い、学習を始めました。



## 一日に密着!

07:00 出社、カルテ確認



08:00 ~ 12:00 パーソナル1本目  
腰痛でお困りのお客様

パーソナル2本目  
ダイエット希望のお客様

パーソナル3本目  
プロボクシングアスリート

パーソナル4本目  
腰痛でお困りのお客様



12:00 ~ 13:00 昼食、カルテ記入

13:00 ~ 16:00 パーソナル5本目  
片頭痛でお困りのお客様

パーソナル6本目  
介護予防のお客様

パーソナル7本目  
ぎっくり腰のお客様



16:00 ~ 18:00 カルテ記入、後片付け  
次の施設へ移動

18:00 ~ 19:00 グループレッスン指導



19:00 ~ 20:00 自主トレ後帰宅

~ 23:00 夕食、入浴、ストレッチ  
就寝

### "ありがとう"が私の原動力

パーソナル指導をする中で、JHCAで学んだことが常に困ったときに救ってくれます。お客様の身体に触れること自体、大変緊張することですが、コンディショニングや、楽しく運動指導をすることで、良い方向に働くことがたくさんございます。

JHCAで学習できる「メジャーポイント」を抑えることで、お客様から「最近調子が良い」と嬉しい声を掛けていただけようになりました。この日も計7本のパーソナルと、1本のグループレッスンを行いました。お客様の「ありがとう」が何よりも原動力となります。お客様に、身体の変化を感じて頂けるためにも、協会でたくさんのセミナーに参加し、できないことを少しでも減らしています。



### 常にパーソナル指導での疑問を学べる環境がある

トレーニング指導をしても、お客様によって効果の出方が全く違います。JHCAでは、資格取得後も多くのセミナーがあり、パーソナル指導で出てきた悩みを、的確に学習できるので、自信を持って指導ができるようになりました。また、FCの知識が私の基礎となっています。基礎を的確に学習できるので、知らないうちに周りのトレーナーとの差がついています。協会で基礎を固めたことが、今の仕事に直結しております。

## For The Future



スタガードプレス スタガードプレス法も、ストリクトプラスステップ法と同じく自分一人で正しい姿勢でトレーニング出来ます

【トレーニング100年史】スタガードプレス

JHCAの動画にモデルとしても活躍して下さる人見さん

## 卒業生の声



全国書店  
Amazonで  
大好評発売中!  
です!!

### ブスの美

ボディメイク



ブスの美ボディメイク -miey bodymake-  
@mieybodymake チャンネル登録者数 96,674人 437本の動画  
所属 1 骨格矯正ピラティススタジオPilates alim | 2 講師みよから健康・美・>  
Instagram.com/miey\_bodymake | 他3件のリンク



mieyさん運営Youtube ブスの美ボディメイク -miey bodymake- 96万人突破

ピラティススタジオ Pilates alim オーナー兼講師 **miey さん** 2020年卒業

### “骨格矯正Pilates”



私は、Pilates alim のオーナーとして活動しております。ピラティスを中心とした活動を続けていますが、ピラティスのムーブメントでは、補いきれないことを、JHCAの知識を基に、コンディショニングを整えて、より効率的な指導ができるようになりました。

### Pilates × JHCA

知人の方の紹介で、JHCAを知りました。その方が豊富な知識で活動をされていたことに、非常に魅力を感じ、資格取得を決意したことが始まりです。資格の学習をするうちに、今まで活動してきた中でも、基礎知識が足りないことを強く感じ、衝撃を受けました。そこで、知識が無い状態で指導していたことを自覚し、正しい知識が身につくように必死に学習しました。ピラティスを中心とした指導をしておりますが、最初の20分は、JHCAの理論を基にしたコンディショニングを必ず行っております。お客様の身体のバランスを正しく整えて、ピラティスでボディメイクをしていただくと、効果が上がります。



### JHCAで学習をしてよかった。

私は仕事や、Youtube撮影の合間を縫い、できるだけセミナーに参加して知識を腐らせないように努力しております。JHCA以外の数多くのセミナーに参加しましたが、JHCAは、現場で即使える、実践的なセミナーをしていただけるので、私が唯一定期的に学習を続けていられる協会です。今後も常に新しい知識を学習して、お客様へアプローチできるトレーナーを目指します。



## 一日に密着!

- 06:30 起床、支度
- 07:30 小学校送迎
- 08:00 08:00 家事、支度
- 09:30 10:30 通勤、事務作業
- 10:30 12:00 レッスン準備、昼食
- 12:00 13:00 グループレッスン
- 13:30 18:00 パーソナル合計3本主にコンディショニングとピラティス指導
- 18:00 19:00 帰宅
- 19:00 21:00 夕食づくり、家事、犬の散歩
- 21:00 22:00 オンラインサロン
- 25:00 入浴、就寝



For The Future



mieyさんは計3冊の本を出版 累計11万部突破

各スタイルに合わせて  
して頂けるプランを  
おります。



りについていけるか不安な方へ  
お越しいただき、講師とマンツ  
して頂けます。そのため、わか  
わかるようになるまで徹底して  
特徴がございます。

## のサポート

サポートスタッフの  
な知識と技術を学習  
尊を受けたい方にお

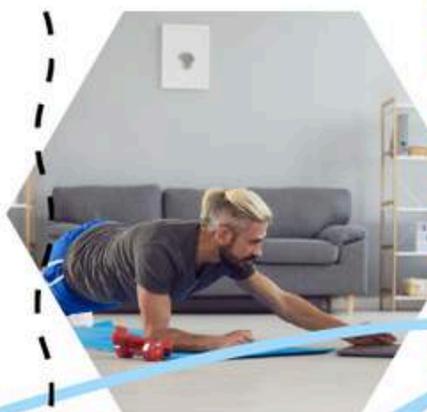


## オンライン養成コース

家事や育児、本業が忙しく、なかなか時間を取れない方へ  
インターネットの環境さえあればどこでも学習  
可能となります。主婦の方や、スキマ時間に学  
習したい方にはおすすめのコースです。モデル  
として、1名ご用意して頂けますとより学習を  
深めることが出来ます。



## 時間の有効活用

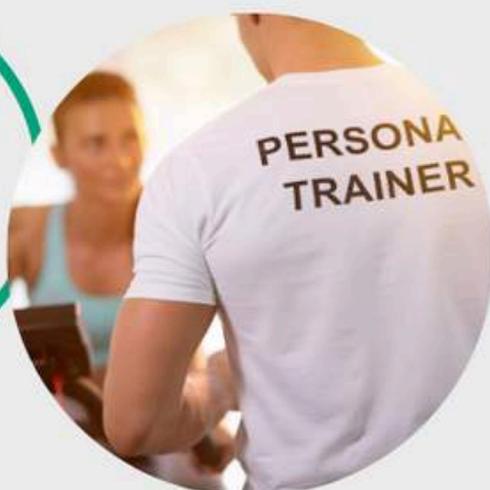


ご自宅で学習できるため、スキマ時間  
を有効活用できます。オンラインだから  
とって、通常受講の方との技術の  
差を出さない為に徹底的に細かく指導  
を受けていただきます。

トレーナー育成の0年を超える知識であなたをサポート致します。

for j.n.c.a

トレーナーで  
副収入も  
可能に！



あなたの生活  
資格を取得し  
ご用意してお

デビューサポートプラン

## 対面受講コース



個別養成コース

学習速度が高  
実際に会場へ  
一人マンで学習  
られないことは  
学習できる特



トレーナーとして本格的に活動したい方へ  
全8日間のカリキュラムに加え、不安なところを個別で2時間×4回学習できるデビューサポートプランがおすすめとなります。

安心の

講師がモデルになったり、  
補助があったりなど、的確  
して頂けるため、細かい指導  
おすすめとなります。

## アウトプット

他団体のパーソナルトレーナー養成講座に比べ、実技学習時間を多くとっているのが当協会の一歩の強みです。ともに学習するトレーナーに直接言葉をかけながら指導していくことで、何が苦手なのか的確に学習できます。また、技術も大手フィットネスクラブに認められる水準の技術を手に入れることができます。



Personal Trainer



# JHCA講習会

## 養成講座



## & アフターセミナー



# 開催



Personal Trainer

# マップ



### 養成講座開催都市

東京 大阪 高崎  
岡山 福岡

### アフターセミナー開催都市

札幌 仙台 金沢  
名古屋 沖縄

アフターセミナーは  
全国各地で開催中!

養成講座をしている5都市

・東京 ・大阪 ・高崎 ・岡山 ・福岡

の5都市をはじめとし、

・札幌 ・仙台 金沢 ・名古屋 ・沖縄  
の計10都市でのアフターセミナーを開催  
しております。

各地方での開催となりますので、地方で  
なかなかセミナーに参加出来ない方は、  
地方セミナーの参加や、オンライン、アー  
カイブでの受講をお勧めします。

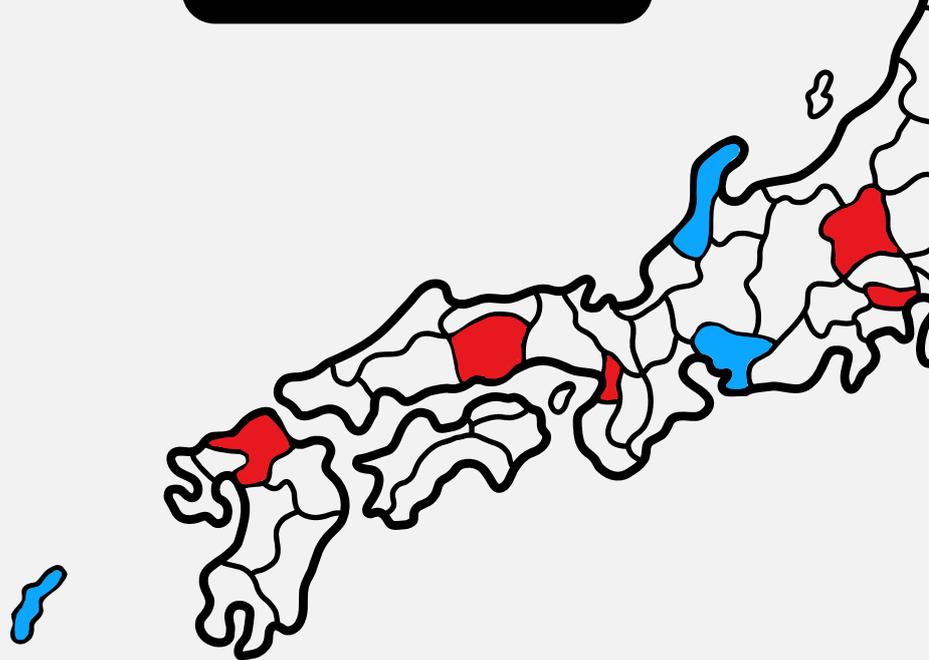
アフターセミナーは  
どんなことをするの?

現在アフターセミナーは、コンディショ  
ニングセミナーを中心に、管理栄養士によ  
る栄養学、女性の身体のメカニズム、Jrア  
スリート世代の指導方法、身体の内臓反  
射点を用いたコンディショニング方法等、  
皆様のご要望に合わせて幅広く学習でき  
るように準備をしております。

また、外部から理学療法士や鍼灸師等を  
招いてのコンディショニングセミナー等も  
年間を通して数多く行っております。セミ  
ナー参加が困難な方には動画によるオン  
ライン学習もご用意しております。



セミナーはオンラインや  
アーカイブでも  
学習できるため、  
地方にいても  
安心して学習できる!



公式Instagramで  
セミナー情報やトレ  
ナーにまつわる知  
識を配信中!



公式LINEお友達追  
加でお得な動画やセ  
ミナークーポンプレ  
ゼント!



@jhca.schoolで検索

@971azkhhで検索

### 高崎校



アルティメイト アクシス  
Ultimate Axis



FLASH JAPAN FITNESS株式会社 代表  
日本ホリスティックコンディショニング協会 理事

Tsukada Akihiro  
塚田 哲弘

アルティメイトアクシス

住所：群馬県高崎市井野町762-1  
TEL：027-395-0800

スポーツトレーナーの専門学校を中退後、陸上自衛  
隊を任期満了で退職し、日新製糖が運営するドゥ  
スポーツプラザに12年勤務する。2011年に独立  
し、現在は、パーソナル指導に、自宅出張、小  
中・高校PTAセミナー、競輪選手などのアスリート  
など、老若男女問わず幅広くコンディショニング指  
導を行っている。

### 東京校

PERFORMANCE GYM



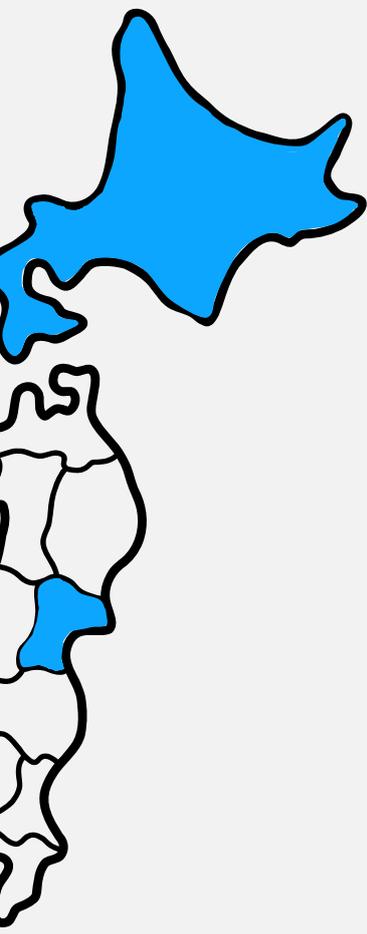
株式会社プロジェクト・オン 代表  
日本ホリスティックコンディショニング協会 副理事

Iwama Toru  
岩間 徹

R6 Performance Gym

住所：東京都港区芝3丁目20-5 芝I・Yビル3階  
TEL：03-6809-6091

全日本男子バレーボールチームをはじめとし、オリ  
ンピックアスリートや芸能人のパーソナル指導経験  
を踏まえ、パーソナル育成を行っている。40年の講  
師歴で、1万人以上の卒業生がいる。  
パーソナルトレーナー育成だけではなく、アフター  
セミナーで全国各地を回って講師活動をしている。



## 大阪校

### HARI AND SPORTS

身体の「変化」を楽しむ



日本ホリスティックコンディショニング協会 理事

Sakuma Mina  
佐久間 美奈  
HARI AND SPORTS

住所：大阪市天王寺区上汐3-2-16 701  
TEL：090-9868-2996

JHCAのFC資格を取得したHARI AND SPORTS 代表 榮徳 匠真トレーナーにジムをお借りし、大阪校開催が可能になった。現在は、人気Youtuberをはじめとし、ボディビルダーが集う人気ジムとなっている。

## 岡山校

### ボディ&バランス BODY & BALANCE



日本ホリスティックコンディショニング協会 L-2認定講師

Kawasaki Ryuki  
川崎 竜紀

ボディ & バランス中島店

住所：岡山県倉敷市中島760-1  
TEL：090-4958-9741

JHCA認定HC資格を取得し、パーソナル指導と合わせて、L-2認定講師として講師活動に励む。現在は、岡山県倉敷市のパーソナルジムのマネージャーとして、「整えて鍛える」をコンセプトに活動の幅を増やす。

## 福岡校

### パーソナルトレーニング 整うジム



日本ホリスティックコンディショニング協会 理事

Taniguchi Kenichiro  
谷口 憲一郎

パーソナルトレーニング 整うジム  
住所：福岡県福岡市中央区桜坂3丁目8-1  
アーバンライフ桜坂302  
TEL：092-515-5774

トレーナー歴20年の知識と、専門学校講師としての経験から、誰にでもわかりやすいように指導を行う。

## ご自宅で資格取得！ オンライン個別養成講座



オンライン養成コースは、zoomを用いて学習を進めていきます。そのため、インターネット環境であればどこでも！学習可能です。また、DVDや動画等を用いた通信授業ではなく、オンラインで講師から直接指導を受けて頂くため、わからないところもわかるまで学習出来ます。



1回の学習が3時間のため、お子様の習い事の合間や、送迎の合間に学習できます。現在は、副業としてトレーナー業を行う方や、元々趣味でトレーニングをされている方が多く参加しております。ご気軽に受講ください。

養成講座の詳細は  
公式HPをチェック！  
セミナー情報や動画  
学習もできる！



JHCAで検索

## 動画配信による豊富なサービスで、忙しいあなたのサポートをしてくれる！

[NEW]エクササイズバリエーション



## 150本を超える アーカイブ動画をご用意！

当協会では、忙しい方、地方でなかなか通う事の出来ない方、スキマ時間に学習したい方へ、アーカイブとして学習できるシステムを採用しております。エクササイズマニュアル動画から、コンディショニング動画、栄養生理学動画や資格取得講座まで、幅広くご用意しております。また、JHCAエクササイズオンラインサロン等も行っております。無料動画も多数ご用意しておりますので、是非一度チェックしてみてください。



最短3ヶ月で現場で活躍できる  
パーソナルスキルを習得!

特定非営利活動法人 日本ホリスティックコンディショニング協会 (JHCA) 認定

# パーソナル トレーナー

## 資格取得養成講座

標準学習期間：3ヶ月 講習会回数：8回  
講習時間：1回6時間

一括費用 **330,000円** (税込)

未経験の方にオススメのプラン

## デビューサポートプラン

一括費用 **440,000円** (税込)

事前学習+8日間の対面講習

+個別指導講座 (2時間×4回)

## 個別養成講座

### リアル受講

お仕事が忙しい方、周りの受講生にあわせられるか不安な方、それでも正しいトレーナーの知識を学習したい方におすすめです。

### オンライン受講

子育て中の主婦の方、地方で受講が困難な方、それでも資格を取得したい方におすすめです。オンラインのため安心して学習できます。

じっくり学習したい方にオススメのコース

標準学習期間：3ヶ月 講習時間：1回3時間  
講習会回数：個別6回+オンラインフォローアップ6回  
+動画配信6時間+総合演習2回

一括費用 **330,000円** (税込)

### お届けする教材

- テキスト
- 事前学習動画【基礎解剖学】
- 事前学習動画【基礎生理学】
- 事前学習動画【トレーニングマニュアル】
- 事前学習動画【トレーニングシステム】

### 充実のサポート

- 資格取得後5年間は格安のパーソナルセッション
- 就職、転職サポート
- 期間中いつでも見れる!基礎理論動画付き
- 特別価格で養成講座をリピートできる
- 受験料1回分無料!
- 充実したアフターセミナーを会員価格で受けられる

## Q&A

よくあるご質問

Q 運動指導経験が一度もないので不安です…

A 卒業生の多くが、仕事や、子育て、家事をしながら、セカンドキャリアのための通われる方がほとんどです。また、当協会は、中等教育課程を修了している方であれば、どなたでも受講可能ですので、お気軽に受講ください。

Q 仕事が忙しくて、日程が合うか…日程の振替は出来ますか?

A 仕事や、育児等で日程が合わない場合は、同じカリキュラムであれば、振替が可能です。また、土日での開催となりますので、土日参加が厳しい場合は、個別養成もごいますので、お気軽にご相談ください。

Q 年齢や、学歴等は何か制限はございますか?

A 当協会は、一切年齢制限や、学歴制限はございません。今までの卒業生の中では、60歳以降で取得された方や、中等教育課程を卒業された方など、幅広く受講して頂いております。わかりやすく学習できるため、安心して受講ください。

## お支払い方法

### お支払い方法

#### 銀行振込でのお支払い

お申込みから、一週間以内に銀行よりお支払いください。支払いが遅れる場合はご一報いただけますと柔軟に対応致します。

#### クレジットカードでのお支払い

引落しは翌月以降となります。詳しくはカード会社のご利用明細にてご確認下さい。

#### 分割クレジットでのお支払い

分割でのお支払いは、3回、6回を選択いただけます。支払い回数により事務手数料が異なりますので、予めご了承下さい。

### 分割払いをご希望の場合 (クレジットカードでのお支払い)

- お支払い回数は最大6回までお選びいただけます。
- ※但し、事務手数料として受講料金の10%が別途かかります。
- 毎月25日のお支払いとなります。
- 決済フォームは、事務局よりメールにて添付させていただきますので、都度支払いをお願いいたします。
- 分割支払いご希望の方は、当協会事務局へお問合せ下さい。

## 資格支援 ~人材開発支援助成金についてのご紹介~

デビューサポートプランをご利用予定のお客様の一例

人材開発  
支援  
助成金

助成金使用の場合  
1講座あたり  
50,000円→12,500円

約4万円お得!!

※料金は事業展開等リスニング支援コース(1人1訓練当たりのOFF-JTにかかる経費助成の限度額は経費助成(75%))により適正に助成された場合の一例です。  
※詳細は厚生労働省HPよりご確認ください。



特定非営利活動法人  
日本ホリスティック  
コンディショニング協会

受講のお申し込みはこちら

<https://www.j-holistic.org/sp/page153999.html>



各種お問い合わせはこちら

<https://www.j-holistic.org/usermail/index.php?fid=129504&mode=sp>



〒105-0014 東京都港区芝3丁目20-5 芝1-Yビル3階

電話でのお問い合わせ **03-6435-1985**

ホームページ [www.j-holistic.org](http://www.j-holistic.org)

JHCA



ご不明な点はお気軽に当校にお問合せください。詳しくはホームページで