

⑰フィットネス人材養成コース		受講料（税別）／人：275,000円（22日間）	
日数	教科名	教科の内容	22日間
1	開講式	訓練の意義	1
	社会人としての心構え	社会人としてのルール遵守、社会人の基本～あいさつ、お辞儀の種類、身だしなみ	7
2	職業能力基礎講習	ビジネスマナーとは、第一印象の重要性、ビジネスマナー5原則、名刺交換、電話応対	8
3		仕事の進め方、職務における報連相、コミュニケーションツール、ビジネス文書、ビジネスEメール	8
4		コミュニケーション、話す力、聴く力、合意の形成、クレーム応対	8
5		印象管理トレーニング、問題解決技法、セルフマネジメント、論理的構成、デリバリー技能	8
6	コンプライアンス	コンプライアンスの必要性、社内と社外の規範遵守、企業倫理と社会的規範、CSR(企業の社会的責任)、個人情報保護法	8
7	健康ビジネス概論	健康ビジネスの動向、健康ビジネスの経営戦略、健康フィットネス産業、健康ビジネスの課題など	8
8	肥満による病気のリスク	肥満になる理由、肥満が招く病気とその理由、肥満の状態とは？、肥満を解消するにはなど	8
9	からだ・筋肉のしくみ・解剖学	筋肉の基礎知識、筋の分類、骨格筋の構造、筋収縮の性質、筋繊維タイプと腱の役割、関節の仕組み、関節の動き、全身の主な関節と骨格、全身の主な筋肉など	8
10	女性の体の知識	自律神経の乱れ、更年期の運動、出産前後の運動など、女性ホルモン黄金期、卵子の老化、女性ホルモンの減少など	8
11	栄養学（一般）	栄養学の基本、栄養素の働き、症状別・栄養素の摂り方、食品の栄養成分と作用、バランスの良い食事とは？、糖質や脂質の必要性、ビタミン・ミネラルの働きなど	8
12	栄養学（スポーツ）	筋肉をつくる栄養学（高タンパク、筋トレ直後の糖質摂取、主なサプリメント）など	8
⑬	関節の可動域とストレッチ	関節の可動域、上半身のストレッチ、下半身のストレッチ、スポーツ競技別メニュー、各種ワーク・実践など	8
⑭	自重トレーニング	4つの基本トレーニング、スポーツ別トレーニング、各部位（胸、上腕、腹直筋、腹斜筋、広背筋、脊柱起立筋、脚、臀部、ハムストリング）、各種ワーク・実践など	8
⑮		目的別サーキットトレーニング、基本の筋力トレーニング、上半身の自重トレーニング、下半身の自重トレーニング、体幹トレーニング、各種ワーク・実践など	8
⑯	ヨガトレーニングの基本と実践	ヨガの基礎知識（ドーシャ、チャクラ）、ヨガのポーズの意味と理論（立位のポーズ、座位のポーズ、臥位のポーズ）、実践ワーク	8
17	実践コミュニケーションと個人目標設定	声かけ、接客時の話法、傾聴、信頼関係の気づき方、個人の目標設定（アクションプラン）各種ワーク・実践	8
18	マーケティング分析と戦略立案	マーケティング戦略、市場調査、購買行動、製品政策、プロモーション政策など	8
19		SWOT分析、リサーチ手法と分析、事例によるマーケティング戦略	8
20	計数管理 売上と利益を知る	店舗運営効率を高める計算式（値入率、売上高と売上原価、利益率と粗利益、商品回転率、交差比率など）	8
21	法令と安全管理	労働基準法、働き方改革、健康確保の施策、労働安全衛生法、個人情報保護法など	8
22		5S（整理、整頓、清掃、清潔、躰）、安全作業（安全点検、KY）、労働災害の防止、リスクアセスメント	8
Off-JT（教育訓練期間）小計			176時間

※教科名の赤字は実技 ※日数の赤丸数字の教科はライブ配信受講希望者も対面受講になります。
 ※最低受講人数（10名）に満たない場合は開催を見合わせます。

