

インストラクタージャーニー

LES MILLS

Version: 19.10.11

イニシャルトレーニングモジュールにお申込いただきありがとうございます！ ここからあなたのレスミルズインストラクターとしてのジャーニーが始まります。

インストラクターとしての道のりは決して平坦なものではないかもしれませんが、
しかし、自分なら出来ると信じてください。絶対に出来ると信じるのが大切です。

そしてあなたは一人ではありません。私たちはワントライブ。仲間です。

共に1人の人間を、1組のカップルを、1つの家族を、1つの会社を、1つの街を、1つの国を、1つの大陸を変え、
そして世界をより健康的に変えていきましょう。

1. イニシャルトレーニングモジュール（以下、ITM）で合格するためには事前の準備が大切です。 ITM参加日から約14日前に登録メールアドレスにメールが届きます。

このメールには下記が含まれています。

- デジタルミュージックキット：インストラクターが練習やレッスンをする際に使用する教材で、
ミュージック、ビデオ、コリオシートの3点セット
- トラックアロケーション：ITMでの担当曲
 - プレゼンテーショントラック：自分がリードを取る曲
 - シャドートラック：他の人がリードを取っている隣と一緒に動く曲

◇ デジタルミュージックキットの見方が分からない？大丈夫、[マニュアル](#)がありますよ！

◇ ビデオを見ながらコリオシートを確認してみましょう

◇ 自分の担当曲は100%完璧に覚えましょう

◇ 担当曲以外のトラックの振付けも覚えて研修に参加しましょう

◇ ITMに合格しているインストラクターは、平均5回以上はビデオを見ながらテクニックやコーチングを練習しています

◇ 自分の動いているところを撮影して見てみましょう

◇ メールが届かない？メールは noreply@salesforce.com から届きます。受信設定や迷惑メールを一度確認してみましょう
それでも見当たらない場合は、bookings.japan@lesmills.com までご連絡ください



2. ITM参加日から約10日前に登録メールアドレスにもう一通メールが届きます。

このメールには下記が含まれています。

- インストラクターマニュアル：レズミルズインストラクターになるためのバイブルです！プログラムごとに内容が異なります

◇ ダウンロードやプリントアウトし、いつでもどこでも見られる状態にしましょう

◇ プログラムを知らずにいいクラスはできません！熟読しましょう

◇ メールが届かない？メールは noreply@salesforce.com から届きます。受信設定や迷惑メールを一度確認してみましょう
それでも見当たらない場合は、bookings.japan@lesmills.com までご連絡ください

3. いよいよITM参加日です！忘れ物はありませんか？

- 担当曲は完璧ですか？
- 合格するための準備はできていますか？
- インストラクターマニュアルはいつでも見られる状態になっていますか？
- ITMでは、インストラクター自身のモバイル端末やタブレット端末を使用し、動画の撮影やアンケートへの回答を行う可能性があります。デバイスの充電も忘れずに
- 持ち物はチェックしましたか？以下のものを持ってきましょう

シューズ

着替え

タオル

飲み物

軽食

ノート、筆記用具

イヤフォン、ダウンロードされた音楽

マニュアル

インストラクタージャーニー（この紙）もプリントしてお持ちください！



4. 2日間のITMお疲れ様でした！次のステップを確認してみましょう！

私のITMの担当トレーナーは_____

ビデオアセスメントの提出期限はITM受講日から 60日 / 30日 以内なので、私の場合は_____

までにビデオを提出する必要がある

ビデオアセスメント提出方法は_____か_____

1週目：	2週目：
3週目：	4週目：
5週目：	6週目：
7週目：	8週目：

5. ビデオアセスメント提出に向けて準備は出来ましたか？

- 仮認定を取得した場合：お客様に向けてレッスンすることが可能です。
60日以内に本認定のためのビデオを提出しましょう
- 仮認定合格保留の場合：まだお客様に向けてレッスンすることはできません。
30日以内にビデオを提出し、まずは仮認定を取得しましょう

- ◇ ビデオの提出方法や内容が分からない？大丈夫、[資料](#)を用意していますよ！
- ◇ ITMで学んだことを忘れないうちにビデオを撮り提出することが合格へのカギです
- ◇ 仮認定は一時的な認定です！期限までに本認定ビデオを提出しましょう
- ◇ 仮認定期間中のデジタルミュージックキット購入は任意です。
購入希望の場合は、所属クラブのご担当者様に相談し、[クラブポータル](#)で配信の手続きをしてもらいましょう



6. 本認定取得おめでとうございます！！
準備や練習が大変だったことと思います。その頑張りに最大の賛辞を送ります。
しかしながら、本認定取得はレズミルズインストラクターとしてのゴールではありません！
インストラクターとして認定を継続するためには下記のことが必要です。

- 3か月ごとにリリースされるデジタルミュージックキットを、プログラムごと購入する
- 毎年1月1日～12月31日の間にタッチポイントを2回、プログラムごとに完了する

◇ タッチポイントが何かわからない？大丈夫、[規定](#)を読んでみましょう！

◇ もしあなたの周りに、『本認定を取得したのにどうしてこんなことをしなくてはいけないの』、と言っている仲間がいたら、“本認定取得はゴールではない”、“フィットネスは日々進化している”、“お客様に感動を与えるクラスをするには毎日スキルアップすることが大切”ということを教えてあげましょう！

7. さらに素晴らしいインストラクターになるためのチャンスはたくさんあります！これらは認定維持のためのタッチポイントの対象にもなります。

- クォーターリーワークショップ：3か月に1回開催されます。新しいリリースを深く学びましょう！
- オンラインクォーターリーワークショップ：会場が遠方で行けない、シフトの都合でワークショップに参加出来ないという方はオンラインで新しいリリースを学びましょう
- アドバンストレーニング：フィットネスリーダーへとステップアップするための2日間の研修です。このトレーニングを受けると、知識とテクニックを身に着けたアドバンスインストラクターとしてさらなる活躍が期待できます！詳細は[こちら](#)
- フィードバックビデオ：トレーナーチームが細かく建設的なフィードバックをいたします。最新のリリースからウォームアップとクールダウンを除いた4トラック以上（同一リリース内）をご撮影ください。

レズミルズジャパン合同会社 IXチーム
TEL：03-6823-4100 MAIL：lmj.ix@lesmills.com