

## 求職者支援訓練コース案内

【3月開講】 【実践コース】

# 【フィットネストレーナー養成科】



訓練コース番号 5-07-40-002-20-0298 訓練実施機関名 株式会社ニュースキルブリッジ

|                   |  |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--------------------------------------|-----------------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 訓練期間              | 令和8年3月19日(木) ~ 令和8年9月18日(金)  |                                      |                       | 土日祝日の訓練の有無<br>無 |  |  |  |  |  |  |  |
| 訓練時間              | 9時00分 ~ 15時30分   |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 訓練対象者の条件          | 特になし   |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 定員                | 30名  | 受講申込者が定員の半数に満たない場合は、訓練が中止となる場合があります。 |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 求職者支援訓練<br>申込方法   | ①住所を管轄するハローワークにて就職相談を受けてください。<br>②訓練受講が適切と認められた場合に受講申込書の交付を受け、必要事項を記入の上、募集期間内にハローワークで受講申込手続きを行ってください。<br>③ハローワークで受付された受講申込書を「受講申込書提出場所」へ持参または郵送により、提出ください。                       |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 募集期間              | 令和8年1月23日(金) ~ 令和8年2月20日(金) (注)<br>(注)受講申込みをするためには、ハローワークで複数回の相談を行うことが条件になります。このため、2月19日(木)までにハローワークで初回の相談を行う必要があります。<br>※募集期間終了間際になると、ハローワークの受付窓口が大変混雑しますので、お早めの受講申込手続きをお勧めします。 |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 訓練実施施設の見学         | 可  | 見学可能日                                | 随時可能です。事前にお問い合わせください。 |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 受講申込書提出場所         | 〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1-3-9 TEL 093-921-2155 (IFA美容職業訓練校受付事務局)   |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 選考試験実施日           | 令和8年3月3日(火)  | 選考結果発送日                              | 令和8年3月6日(金)           |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 選考試験実施場所          | 〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1-3-9 TEL 093-921-2155 (IFA美容職業訓練校受付事務局)   |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 選考方法              | 面接   | 持参する物                                | 無し                    |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 訓練実施施設名           | IFA美容職業訓練校   |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 訓練実施施設の所在地        | 〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1-3-2 1F (第1教室)  |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 電話番号<br>(お問い合わせ先) | 093-921-2155   | お問い合わせ担当者                            | 田中・井上                 |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 駐車場の有無、<br>台数及び料金 | 有 30台(有料1日500円)  | 最寄駅等                                 | JR日豊本線城野駅から徒歩3分       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 駐輪場の有無、<br>台数及び料金 | 無  |                                      |                       |                 |  |  |  |  |  |  |  |

## 訓練施設PR欄（過去の訓練の実績、就職率、就職先、訓練の特徴等）

### フィットネストレーナー養成科

★フィットネスクラブトレーナー ★スポーツクラブトレーナー  
★トレーニングインストラクター ★パーソナルインストラクター  
等をめざし、知識と技術を身につけ、今後の就職に活かしませんか？

フィットネスジムや健康増進施設、又は、整体院・病院・リハビリ施設等ではアシスタントとして、即戦力で働くことが出来ます。

老若男女問わず幅広い世代へ、それぞれのニーズに合った、運動方法、ダイエット方法、健康維持方法等を自信をもってアドバイスできる訓練内容になっています。

経験豊富な講師陣が自信をもって指導致します！

#### 【修了生の就職先】

★フィットネスジム（トレーナーとして）  
★病院（病院内のトレーニング施設のインストラクター、リハビリ助手として）  
★障害者スポーツセンター（指導員として）



幅広い分野で活躍しています。

## 訓練カリキュラム

訓練実施機関名：株式会社ニュースキルブリッジ

| 訓練目標<br>(仕上がり像)   | トレーニングの基礎から応用までを習得し、プログラムの作成及び個々のトレーニングの指導ができる                    |  |                                     |      |       |   |         |     |
|-------------------|---|--|-------------------------------------|------|-------|---|---------|-----|
| 訓練修了後に取得できる資格     | 名称(ボディケアトレーナー)  | 認定機関(一般社団法人PHYSICAL FITNESS)   | <input checked="" type="checkbox"/> | 任意受験 |       |   |         |     |
|                   | 名称( )   | 認定機関( )  | <input type="checkbox"/>            | 任意受験 |       |   |         |     |
|                   | 名称( )   | 認定機関( )  | <input type="checkbox"/>            | 任意受験 |       |   |         |     |
|                   | 名称( )   | 認定機関( )  | <input type="checkbox"/>            | 任意受験 |       |   |         |     |
| 訓練概要              | トレーナーとしての基礎から応用までの知識及び技能・実技・目的別の指導方法を習得する                         |  |                                     |      |       |   |         |     |
| 科目                | 科目の内容   |  |                                     |      | 訓練時間  |   |         |     |
| 学<br>科            | 入校式・修了式・オリエンテーション   | 入校式オリエンテーション(3H)修了式(2H)<br>就職支援<br>フィットネス概論<br>機能解剖学<br>運動生理学<br>体力学<br>スポーツ栄養学<br>心と運動<br>安全管理<br>プログラム作成 |                                     |      |       | 18時間  |         |     |
|                   | ジョブ・カードの作成方法、履歴書・職務経歴書の作成方法、面接の受け方、求人票の見方、社会の変化・顧客価値の変化、メール送付の留意点 |  |                                     |      |       | 18時間  |         |     |
|                   | わが国における人口動態、死因などの現状、および健康施策についての理解、SNS広報の紹介                       |  |                                     |      |       | 80時間  |         |     |
|                   | 人体の構造について(肩甲帯、肩関節、股関節、肘・手関節、膝・足関節、体幹・脊柱)                          |  |                                     |      |       | 33時間  |         |     |
|                   | 呼吸・循環器の構造、エネルギー供給システムについて、筋活動様式について                               |  |                                     |      |       | 27時間  |         |     |
|                   | 体力についての理解、年齢・性別の違い、トレーニングの原理・原則、MET'sと運動強度の理解                     |  |                                     |      |       | 54時間  |         |     |
|                   | 5大栄養素についての理解、サプリメントについての理解  |  |                                     |      |       | 12時間  |         |     |
|                   | 運動の心理的効果、行動変容と理論  |  |                                     |      |       | 22時間  |         |     |
|                   | 施設管理、運動にかかる傷害と発生要因、RICE処置、CPR & AEDの理解、安全衛生(3H)                   |  |                                     |      |       | 72時間  |         |     |
| 訓練<br>内<br>容<br>技 | ウォーミングアップ、クールダウン、有酸素運動、レジスタンストレーニングなどのプログラム作成方法                   |  |                                     |      |       | 42時間  |         |     |
|                   | ストレッチング   | セルフストレッチ／ダイナミックストレッチ／パートナーストレッチの指導手順   |                                     |      |       | 30時間  |         |     |
|                   | スポーツケア  | 身体部位別スポーツケア／手技の取得／神経系の調整法／疲労回復促進法／器具を用いてのスポーツケアの指導手順   |                                     |      |       | 42時間  |         |     |
|                   | レジスタンストレーニング  | 種類と方法／基本トレーニング／様々なトレーニングの指導手順  |                                     |      |       | 30時間  |         |     |
|                   | 有酸素トレーニング   | ウォーキング・ジョギング／エアロビクスの指導手順   |                                     |      |       | 21時間  |         |     |
|                   | 測定評価  | アライメントチェック／可動域と筋力チェック／修正方法   |                                     |      |       | 18時間  |         |     |
|                   | トレーニング実技  | トレーニングの実践／トレーニングフォームの習得／トレーニングスキルの習得   |                                     |      |       | 51時間  |         |     |
|                   | トレーニング指導法   | 様々な指導方法／指導スキル／コーチング  |                                     |      |       | 18時間  |         |     |
|                   | 目的別指導演習   | 筋力アップ、シェイプアップ、健康維持・増進など様々な目的に合わせてのプログラミング及び指導  |                                     |      |       | 18時間  |         |     |
| 企業実習              |   | <input checked="" type="checkbox"/>  | 実施しない                               | 実施する |       |   |         |     |
| 職場見学、職場体験、職業人講話   |   |  |                                     |      |       | 3時間   |         |     |
|                   |   |  |                                     |      |       | 3時間   |         |     |
|                   |   |  |                                     |      |       |   |         |     |
|                   |   |  |                                     |      |       |   |         |     |
| 訓練時間総合計           | 624時間   | 学科   | 336時間                               | 実技   | 282時間 | 企業実習 時間   | 職場見学等   | 6時間 |
| 受講者の負担する費用        |   |  |                                     |      |       | 教科書代  | 12,100円 | 合計  |
|                   |   |  |                                     |      |       | その他( )  | 0円      |     |
|                   |   |  |                                     |      |       | 備考( )   |         |     |
| 受講者が負担する費用の注意点    |   |  |                                     |      |       | ※受講決定後、3月16日までに受講辞退の連絡がない場合は教科書代12,100円を負担していただきます。 |         |     |
| 備考                | ※ 金額は、すべて税込みです。   |  |                                     |      |       |   |         |     |

(注1) ハローワークで職業相談を受け、現在有する技能、知識等と労働市場の状況から判断して、就職するための職業訓練を受講することが必要と判断された方に対して、次回の職業相談時に適切な訓練コースの受講申込書が交付されます。(初回の相談時においては、受講申込書は交付されません。) 当該受講申込書を募集期間内に訓練実施機関までご提出ください。

(注2) 求職者支援訓練を受講する方は、就職支援措置の実施に当たるハローワーク職員の指導又は指示に従うとともに、自ら進んで、速やかに職業に就くように努めなければなりません。

