

グループとパーソナルの違い



グループレッスン

- インストラクターが指揮者のように参加者を誘導していく。
- 主導権はインストラクターが持つ。その為に、周りを把握し、適切なタイミング、リズムで導いていく。
- テーマがそのクラスを行う上での目印となるため、その決定が必須となる。

パーソナルレッスン（セミパーソナル含む）

- 主導権はクライアントにある。明確な課題や希望があってパーソナルを受講されている。
- テーマはインストラクターではなく参加者にあるので、聞き出すことが重要。
- 客観的に参加者の心身の状態を把握する必要があるためにアセスメントは必須となる。

クラステーマの決め方

部位別

- 体幹、頭頸部、肩周囲、股関節、足部など。

症状別

- 肩こり、腰痛、疲れやすい、冷え症など。

目的別

- 疲れにくい体、しなやかな体、体の正中化、芯を作るなど。

美容系

- くびれ、美脚、美姿勢、美魔女など。

趣味やスポーツ

- アスリート、サッカー、ゴルフなど。

性別や年代

- 50代、キッズ、シニア、マタニティなど。