

2026 年度 スタジオ・アクアインストラクター対象 ジャンプアップチャレンジ開催について

平素よりメガロスの運営にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

来期(2027 年 4 月～)に向けての業務委託料改正や指導スキル確認を希望される方を対象とした実技審査（ジャンプアップチャレンジ）を開催致します。ご希望の方は、下記内容をご確認・ご理解の上、お申し込みください。

なお、委託料が必ず改正されるとは限りませんので予めご了承ください。

※東海エリアについては後日ご案内いたします。

開催日程・詳細

開催日時			審査ジャンル	開催店舗	定員	参加費	ジャッジ担当
①	11/27 (金)	14:00-16:30	全ジャンル	メガロス町田	7名	2,750円 (税込)	田中真紀
②	11/30 (月)	14:00-16:30	全ジャンル ※ステップは不可	ルフレ恵比寿	6名		岡橋優子
③	12/4 (金)	14:30-17:00	エアロビクス・ステップ・プレコリオダンス	メガロス吉祥寺	7名		高山英士
④	12/14 (月)	14:00-16:30	ヨーガ（癒し系・パワー系）・ピラティス	メガロス武蔵小金井	6名		山田多佳子
⑤	12/18 (金)	12:30-13:45	アクアダンス・アクアシェイプ・アクアアドバンス	メガロス町田	4名		メガロス本部
⑥	12/25 (金)	10:30-13:00	全ジャンル	メガロス田端	7名		MARIKO

審査内容

各ジャンル、実施クラスに則したメインパート部分 6-8 分間の実技審査となります。

下記詳細と併せて、次ページ記載の実施クラスをご確認ください。※全ジャンル、時間は最大実施時間となります。

❖エアロビクス・ステップ・ダンス・太極拳・気功

- i 完成型の動きを 1 分間で披露
- ii ウォーミングアップ後のメインパートを 6 分間指導

❖プレコリオクラス

- i メイントラックを 6 分間指導(2 曲を連続で指導するイメージ)
- ※6 分経過した時点で曲の途中で終了となります。

❖ ヨーガ（癒し系）

- i 完成ポーズの確認(指導なし) 蓮華座・開脚前屈のポーズ・アーチのポーズ・鷲のポーズ・肩立ちのポーズ
- ii ウォーミングアップ後のメインパートを 8 分間指導

❖ ヨーガ（パワー系）

- i ウジャイ呼吸（指導なし／立位で 45 秒）
- ii 完成ポーズの確認(指導なし) 体側をねじるポーズ・立ち木のポーズ・鷲のポーズ
- iii （太陽礼拝 A 終了後）太陽礼拝 B×1 回とその後のアーサナを構築してゆく指導（8 分）

❖ ピラティス

- i 6 分間の指導で実施する予定のエクササイズの実演(指導なし)
- ii ウォーミングアップ後のメインパートを 6 分間指導

❖ アクア

- i ウォーミングアップ後のメインパートを 10 分間指導

【実施クラスについて】

各カテゴリーの実施クラスは下記となります。下記に受講ジャンルがない方はウェルネス課までお問い合わせください

ジャンル	実施クラス	ジャンル	実施クラス
エアロビクス	バーニングエアロ	ヨーガ(癒し系)	トラディショナルヨーガ
ステップ	バーニングステップ	ヨーガ(パワー系)	パワーヨーガ
ダンス	各ジャンルの中級クラス	ピラティス	ボディデザインピラティス
太極拳・気功	中級クラス	プレコリオダンス	メイントラック

※プレコリオダンス→ZUMBA、リトモス、メガダンス等

※フィードバックシート、改定料金の提示は後日となります。

受付方法

野村不動産ライフ＆スポーツ ウェルネス課へメールにてお申し込みください

メール：meqalos.prg-sec@nomura-ls.jp

◆ 標題：2026 ジャンプアップチャレンジ申込

① 本名(インストラクター名) ② インストラクターID ③ 参加希望日程 ④ 申込ジャンル

メール送付から 3 日経過後もウェルネス課からの返信がない場合は恐れ入りますが再度ご連絡をお願いいたします。

申込期間 10/28(水) 9 時 ～ 各開催日の 5 日前まで

申込時の注意点

- ・複数ジャンル、申請可能です。（複数申請分の料金が発生致します）
- ・定員になり次第受付終了となります。
- ・当日は 20 分前より受付いたします。尚、審査順は当日受付時にお知らせ致します。

参加費支払方法 **ウェルネス課から受付完了の連絡後、下記口座にお振込みをお願い致します。**

三菱東京 UFJ 銀行 新東京支店 （普）3908000 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

◆振込期限 実施日の 3 日前まで

※JU+氏名（登録名可）にてお振込みをお願い致します。

※振込み手数料はご負担頂きますようお願い致します。

※お振込後のキャンセル返金はできかねますので予めご了承ください。

当日の持ち物

指導にふさわしいウェア／音源／シューズ／その他実際のレッスン時に使用しているもの

- * 自身の審査時以外は参加者として動いていただきますので、裸足で実施するジャンルの方もシューズをお持ちください。
- * 荷物・貴重品の管理はご自身でお願いいたします。また、不必要な高価なものを持ち込まないようお願いいたします。
- * デッキとデバイスを繋ぐケーブルが必要な方は、ご自身でご用意ください。

以上、ご確認の上ご参加くださいますよう、よろしくお願いいたします。

お問い合わせ 野村不動産ライフ&スポーツ ウェルネス企画部 ウェルネス課

megalos.prg-sec@nomura-ls.jp