

**ジム経営の新潮流、最小限のスペースで最大限の効果をもたらす”スモール経営”とは！？**  
**少人数限定！成功に導く「パーソナルジム運営」特別セミナー開催**  
 - 3月16日（水）14:00-15:00@オンライン（Zoom） -

世界100カ国以上で選ばれ続け、今年で20周年を迎えた『MATRIX（マトリックス）』シリーズを展開する、ジョンソンヘルステックジャパン株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：高橋達夫）は、2022年3月16日（水）14時より株式会社hacomonoとのコラボにより、フィットネスジム運営に関するオンラインセミナーを開催いたします。当日は、株式会社トキノカンパニー代表 時野谷光弘氏をゲストスピーカーに迎え、効果的なジム経営術を語っていただきます。

# オンラインセミナー開催

『最小限のスペースで最大限の効果をもたらす！  
マシン配置と効率的プログラムで  
違いを生むパーソナルジム運営』

**2022.**

**3.16**

水

**14:00-15:00**

ONLINE

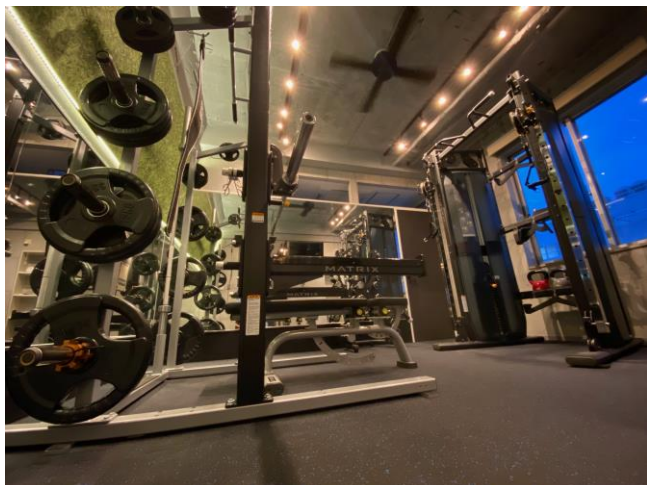


株式会社  
トキノカンパニー  
代表取締役  
**時野谷 光弘** 氏



ジョンソンヘルステック  
ジャパン株式会社  
コマーシャルセールス  
**鈴木 翔太**

ミニマムなスペースでもレイアウトとメニューの工夫次第で最大限の効果を生み出す「最新ジム」とは  
 当セミナーでは、最小限のスペースと時間で効率化したパーソナルジム「Narcisco」を運営する時野谷氏をゲストスピーカーに迎え、今求められるジムの在り方や「スモールジム経営」の神髄、さらには小規模経営に最適なフィットネスマシンの選定方法など、多岐にわたる充実した内容をお届けいたします。



## セミナー概要

---

開催日時：2022年3月16日（水） 14:00-15:00

開催場所：オンライン開催（Zoom） ※参加者には、追ってURLをご共有いたします。

参加費：無料

定員：100名 ※先着順で定員に達し次第、締め切りとなります。

セミナー受講対象者：

- ・パーソナルジム兼スモールジム経営者、本社部門、マーケティング部門、運営責任者
- ・フィットネス事業者関係者
- ・パーソナルトレーナー

※同業他社のご参加および会場での営業活動は固くお断りいたします。

**お申込みはこちらから：** <https://www.hacomono.jp/seminar/rEBClpPGoD/>

## セミナープログラム

---

当日は下記のプログラムで開催を予定しております。

※進行によっては質疑応答の時間を設ける可能性があります。

### ■セミナー本編（25分）

- ・ラックとケーブルマシンを対に置く二刀流トレーニング
- ・拮抗筋を刺激する超効率的スーパーセット法
- ・効果を倍増させる有酸素運動と組み合わせたプログラム
- ・Noタッチ&Noタップを基本とするトレーニーとの適切な距離感
- ・マシン選定のポイント

### ■実際のトレーニングメニュー実演（10分）

- ・マシンを使ってスーパーセット法を3～4セット紹介
- ・短時間・省スペースで有酸素を行える「Penalty Box®」の紹介

### ■マシンの紹介、ポイント解説（15分）

ジョンソンヘルステックジャパン コマーシャルセールス 鈴木 翔太による、マシンの解説。

当社MATRIXのパワーラック/ハーフラック、ファンクショナルトレーナーの特徴を詳しくお伝えします。



## ゲストスピーカー

---

株式会社トキノカンパニー代表 時野谷 光弘氏

大手総合スポーツジムに24年間在籍後、起業。

フィットネス業界での30年以上の経験から培ったノウハウで、超効率型パーソナルジム「Narcisco」を運営。2種類のマシンを対面に配置して拮抗筋を刺激するスーパーセット法によって、最小限のスペースと時間でメンバーの求める結果を出し続ける超効率型パーソナルジムとして、人気を博している。

本セミナーでは、独自のコンセプトで成功している同ジムのこだわり、スモールジム経営に重要なポイントなどを、時野谷氏が講演します。

「Narcisco」URL: <https://narcisco-gym.com/>



## ジョンソンヘルステックジャパン会社概要

---

1975年に設立。台湾に本社を持つJohnson Health Tech, Inc. (JHT)／ジョンソンヘルステック社は、世界のリーディングカンパニーとして、急成長を遂げているフィットネスマシンメーカーです。

フィットネス業界で広く愛用されている Matrix（マトリックス）、Vision（ビジョン）、Horizon（ホライズン）ブランドを抱え、トレッドミル、クロストレーナー、バイク、ストレンクスなどのトレーニング用品を幅広く取り扱っています。その範囲は、業務用だけではなく家庭用マシンにも及びます。

ジョンソンヘルステック社の本社は台湾にあり、R&D本部はコッテージグルーヴ（アメリカ・ウィスコンシン州）に置かれています。ジョンソンヘルステックジャパンは、JHTの日本法人です。

会社概要について詳しくは、<https://johnsonjapan.com/outline> をご確認ください。

社名 : ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

所在地 : 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-Xビル 7F

代表 : 高橋達夫

法人設立 : 2004年3月12日

事業内容 : トレーニング機器販売、メンテナンス業務

URL : <https://johnsonjapan.com/>

