

## Missionとのつながり

Shape Fit Gymは、「1人ひとりの『挑戦』と『物語』を共に」というMissionの実現を目指しています。

そのためにスタッフが最も大切にすべき価値観・行動指針は、まず自分自身が挑戦を体現すること、そして\*\*“シェイプネス”を体現すること\*\*です。

---

## シェイプネスとは

シェイプネスとは、

1. 自己把握
2. 自分の軸の確立
3. 理想の自分の明確化
4. 他者理解
5. 他者貢献

という5つのプロセスを循環させながら、自分らしい生き方＝シェイプらしさを追求する状態を指します。

スタッフがこの循環を体現することで、お客様も安心して自分の理想を語れる空間が生まれます。

---

## 理想の関係性

Shape Fit Gymが目指すのは、「お客様とスタッフ」という距離を超え、本音で理想を話せる関係です。

日常や仕事では話せないような「本当のありたい姿」を、安心してトレーナーに話せる関係性が理想です。

---

## Shape Fit Gymの特徴

Shape Fit Gymでは1対1の空間だからこそ、

心理的にも安心できる密なコミュニケーションを通じて、

お客様が自分の理想を見つけ、挑戦していけるサポートを行っています。

---

## SFF (Shape Fit Festival) の位置づけ

SFFは、シェイプネスの後半部分(他者理解・他者貢献)を体現する場です。  
お客様が自分の理想を明確にし、自分らしい生き方を築いた先に、  
「他の人にその姿を見せ、勇気を与える」ための舞台として位置づけています。

SFFに出場することは、

- 自分の理想を明確化する機会
- 他者とのつながりや共感を生む場
- 周囲への貢献を通じて自分自身の物語をより深めるプロセス

として捉えています。

---

## お客様への伝え方(理想のコミュニケーション)

「あなたは少しずつ理想を明確にし、自分らしい生き方ができるようになっています。  
次は、その姿を周りに伝えていきませんか？  
その一歩を踏み出す場所がSFFです。」

このように、お客様自身の物語の延長線上にSFFを提案できるのが理想です。

## トレーナーが「人にしかできない価値」に集中すべきコア業務

Shape Fit Gymでは、テクニックやマニュアルを超え、人にしか生み出せない価値を提供することを大切にしています。

トレーナーが集中すべきコア業務は次の3つです。

---

### ① お客様を「深く理解する」

お客様の言葉や行動の奥にある背景、価値観、人生経験までを丁寧に把握すること。  
その中で「何を大切にしている人なのか」「何を叶えたいのか」を引き出すことが、シェイプネスの出発点です。

---

## ② お客様の「軸を確立」し、「ビジョンを設定」する

自己把握を通して、お客様自身の「こうありたい」という理想像＝ビジョンと一緒に描く。  
そのうえで、バランスホイール(仕事・健康・人間関係などの全体のバランス)を踏まえ、  
“自分らしい理想の生き方”をデザインするパートナーとして関わります。

---

## ③ フィットネスを「手段」として活かす

トレーニングや栄養指導を通じて、  
お客様が描いたビジョンに近づくための最適なアプローチを提案する。  
単に身体を変えるのではなく、人生の在り方を形づくるためのフィットネスを提供することがゴールです。

---

## 手放すべきノンコア業務

この理想を実現するためには、「人でなくてもできる仕事」から解放されることが重要です。  
具体的には以下のような業務をシステム化・分業化します。

- 予約設定や決済などの事務作業
- 清掃などの環境整備
- マニュアル通りの一律な指導(「このタイプの人はこちら」という固定的対応)

これらは“効率”のために必要ではありますが、\*\*「お客様に寄り添う本質的な時間」を奪う要素でもあります。

**Shape Fit**では、トレーナーが人にしかできない“深い対話と共感”\*\*に時間を使える仕組みを整えます。

---

## コア業務を支えるスキルセット

お客様の軸や理想を引き出すには、トレーニング技術だけでなく、次のようなスキルが求められます。

- ヒアリング力:相手の本音を引き出す質問力と傾聴力
- 心理的安全性の設計:安心して心を開ける空気づくり
- 受容力:どんな価値観でも受け止める包容力

- 過去の深掘りスキル: 自己把握を促すために、過去の経験や想いを丁寧に掘り下げる力

お客様の心に深く寄り添うには、フィットネス以上に\*\*「人を理解する力」\*\*が欠かせません。  
これこそがShape Fit Gymのトレーナーが体現する“シェイプネス”の本質です。

## 🌟 シェイプネス文化がもたらす「唯一無二の顧客体験」

Shape Fit Gymの文化とトレーナーの在り方が体現された結果、  
お客様は\*\*\*“自分の本当の理想を安心して追える場”\*\*\*という独自の体験を得ることができます。

---

### 🌀 1. 自分の「本当の考え方」に気づける場所

家や職場など、日常のしがらみによって縛られた思考から離れ、  
自分の“本当の想い”や“理想の在り方”を安心して言葉にできる場所。

Shape Fit Gymは、お客様が\*\*「本音をオープンに話し、受け止められる場」\*\*として機能しています。  
それを支えているのが、トレーナー自身が挑戦を体現し、同じ価値観で向き合う文化です。

---

### 🤝 2. 仲間と共に理想を追う安心感

お客様は、自分の理想が他の人と違っていても、  
\*\*「価値観が共通している仲間」\*\*がいることに気づきます。

それは、「自分の人生を自分で選び、挑戦し続ける」というシェイプネスの価値観を共有しているからです。  
トレーナーも同じように理想を追っているため、\*\*上下関係ではなく“共に歩むパートナー”\*\*としての信頼関係が生まれます。

---

### 🔥 3. 努力を“楽しめる”状態になる

自分の理想が明確になり、心から「こうなりたい」と思えるとき、  
努力は苦しいものではなく、\*\*「ワクワクする挑戦」\*\*に変わります。

認知科学的に言えば、これはコンフォートゾーンを未来にずらすこと。  
お客様は“今の自分”ではなく“理想の自分”を基準に行動し始め、  
自然と高い熱量で努力を楽しむようになります。

---

### 🌈 4. 「来てよかった」と感じる瞬間

お客様がShape Fit Gymに通って「来てよかった」「自信がついた」と感じるのは、セッションを通してビジョンが明確になった瞬間です。

そのとき、体も心も自然と理想へ向かう行動を取り始めます。  
「気づいたら、前に進んでいた」という感覚こそ、Shape Fit Gymの最大の価値です。

---

## 5. 継続を支える“心理的に安心な環境”

お客様が安心して挑戦を続けられる理由は、Shape Fit Gymの文化が心理的安全性を大切にしているからです。

- 否定されない環境
- 自分のことを深く理解してくれる人がいる
- トレーナー自身も理想を追い続けている
- 「自分らしさ」を尊重してくれる空気がある

この“シェイプネスを体現する環境”が、お客様にとっての「安心して一歩を踏み出せる場所」となります。