

目次

1	はじめに	・・・・・・・・P2
	1) ポスチュアウォーキングとは	2) ポスチュアスタイリストについて
	4) ポスチュアスタイリスト十訓	3) ポスチュアスタイリスト心得
		5) 協会概要
2	ポスチュアスタイリスト特典	・・・・・・・・P6
	1) 指導	2) 商標の使用
	4) レッスン関連	3) ポスチュア旗の使用
		5) 購入関連
		6) その他
3	レッスン種別	・・・・・・・・P8
	1) クラスレッスン一覧	2) プライベートレッスン
	3) グループ（出張）レッスン	4) 子育て支援・シルバーレッスン（65歳以上）
	5) 親子レッスン	6) メンズレッスン・ハイヒールレッスン・産後ダイエット（ママ&ベビークラス）・ウェディングレッスン
	7) アドバンスコースレッスン	8) 外部（行政・PTA・非営利団体・企業）から依頼のレッスン
	9) 注意事項	
4	ポスチュアスタイリスト活動年度登録手続き	・・・・・・・・P11
	1) 活動年度登録必要条件について	2) ポスチュアスタイリスト活動休止について
5	禁止事項およびポスチュアウォーキング協会退会について	・・・・・・・・P13
	1) 禁止事項	2) ポスチュアウォーキング協会退会について
6	ブログ作成における注意事項	・・・・・・・・P15
	1) ポスチュアスタイリストのブログについて	2) アメーバブログについて
		3) 言葉遣いおよび内容について
	4) ブログ記事の更新について	5) その他、注意事項
7	アシスタント業務について	・・・・・・・・P17
	1) 準備など	2) アシスタント心得
8	取材・マスコミ出演について	・・・・・・・・P20
	1) 取材承諾について	2) 記事の事前確認について
		3) その他
9	その他	・・・・・・・・P21

1 はじめに

この会則は 2001 年から始まった、KIMIKO のポスチュアスタイリストとしてこれまで貫いてきた信念と、実際に行なってきた仕事を基に整理したものです。自分がポスチュアウォーキングを通じて得た幸せを人々に伝え、いきいきと幸せに生きる人々のお手伝いをするべく、共に前進していきましょう。日本人の歩く姿が美しくなるために、そして義務教育にも導入され、教科書に載る日が来ることを目標に！

1) 基本理念

- (1) 協会理念：協会の根底に根付いている価値観
 - ① ポスチュアウォーキングで、いきいきと生きるお手伝い
 - ② ポスチュアウォーキングをまっすぐ世の中に広げ健康で明るい社会づくりに貢献すること
- (2) ビジョン：実現したい世界のこと
 - ① 日本人が生き生きと歩く平和な社会が当たり前になること。
 - ② 親から子供へ自然に姿勢教育がなされる美しい文化として、ポスチュアウォーキングが継承されること。
 - ③ やがては私たちポスチュアスタイリストの仕事がなくなること。
- (3) ミッション：ビジョン達成のために、現在あるべき姿
 - ① 我々指導者は自らが「幸せに生きる体現者」として人前に立つこと
 - ② その言葉と行動を通じて生徒様には美しく生きるお手本となること。
 - ③ 理念を守り、技術、並びにその体を磨き続けること。
 - ④ ポスチュアスタイリスト十訓を守り行動すること。
 - ⑤ 先輩は後輩をいたわり、そして先輩風を吹かせることは恥とします。
- (4) ポスチュアウォーキングブランドの品格を高める目の活動をしていきましょう。そして、ゆくゆくは皇室や刑務所から依頼が来てもレッスンをしに行けるようにしましょう。

2) ポスチュアウォーキングとは

KIMIKO が考案した、エレガントな心と体のエクササイズウォーキング

3) ポスチュアスタイリストについて

- (1) ポスチュアスタイリストとは、KIMIKO の設定するポスチュアスタイリスト養成コースを終了し、一般社団法人ポスチュアウォーキング協会（以下「協会」という。）に所属する指導者を指す。
- (2) ポスチュアスタイリストの登録期間は、1 年とする。更新手続きについては「4. ポスチュアスタイリスト活動年度登録手続き」の項を参照。
- (3) ポスチュアスタイリストは、登録時及び更新時に、個人会員か法人会員を選択する。
- (4) 法人会員を選択した場合、法人がポスチュアスタイリストとして本会則が適用され、本会則上の特典を受ける。
- (5) 個人会員を選択した場合、たとえ法人を設立したとしても、法人としては本会則上の特典を利用することができない。たとえば、法人のウェブサイトで本商標（2 ポスチュアスタイリ

スト特典 2)で定義する)を使用することはできないし、法人としてはポスチュアウォーキングの指導をすることはできない。

(6) 法人会員を選択した場合、協会のウェブサイトには、法人名及び当該法人のウェブサイトのリンクが掲載される。

(7) 法人会員は、事前に協会の同意をえることを条件に、ポスチュアスタイリストをアシスタントとして採用することができる。

(8) 特典については、「2 ポスチュアスタイリスト特典」の項を参照。ポスチュアスタイリスト

4) ディレクターについて

ディレクターは、2 5)に従い、ポスチュアスタイリストのなかから理事会で指名される。

5) ポスチュアスタイリスト心得

美しく歩く姿のお手本です。指導者として常に磨き続けましょう。「すべては生徒様のため」に心を合わせれば、自分のやるべきこと、とるべき行動が見えてきます。教えることは学ぶこと 何度も何度も繰り返し(京都 三十三間堂で掲示されていたことばより)教えるたび、学びが増える。繰り返すことで自分が深まる。自我をなくし生徒様のために、生徒様の幸せな姿を思い浮かべ指導することにより智慧がわいてきます。ひらめきます。

4) ポスチュアスタイリスト十訓

一、美しくあれ 華であれ

生徒様の目標と成るべく、いつも美しく姿に華を持つように心がけましょう。

二、常にポジティブであれ

発する言葉、想念は常に明るく。

三、身も心もまっすぐであれ

大地にまっすぐに立ち、意識は常に高く重心は地に深くしっかりたちましょう。

四、自分を愛せよ そして 仲間に思いやりを持って

自分にも仲間にも感謝を忘れないようにしましょう。

五、正確な指導をせよ

生徒様のきれいに歩く姿に意識をあわせ美しさを引き出す指導をしましょう。

六、聞くことを恥じるな

指導方法、問題の対処方法で困ったときは仲間に相談しましょう。

七、力むな軸を立てよ

形にとらわれると肩に力がはいつてしまう。軸がしっかりしていない証拠です。

八、向上心を忘れるな

自分に満足したら止まってしまふ。常に磨き続けましょう。学び続けましょう。

九、素直であれ

自分を愛してくれる人は甘いことばかり言わないものです。人の言葉に耳を傾けましょう。

十、謙虚に堂々とあれ

初めてレッスンを受けたあの日の自分を忘れず、ポスチュアスタイリストとなった自分にプライドを持ち堂々と進みましょう。

5) 協会概要

一般社団法人 ポスチュアウォーキング協会 2009年9月9日設立

目的 本会はこころとからだの美と健康を提供することを目的とし、次の事業を行なう。

1. ポスチュアウォーキング会員の交流
2. ポスチュアウォーキングの普及
3. ポスチュアウォーキング指導者の認定
4. その他、前記の目的を達成するために必要な事業

所在地 神奈川県川崎市麻生区百合丘 1-17-5-704(2016年6月1日変更)

構成会員 ポスチュアスタイリスト

理事会を設置する

代表理事 鈴木規美子

相談役 正野隆士

理事 隅田貫

理事 谷津祥一

理事 伊瀬知弘子

監事 西脇威夫

2 ポスチュアスタイリスト特典

1) 指導

別途協会が指定するポスチュアスタイリストユニフォームを着用することができる。また、オリジナルメロッドを使用し指導することが出来る（「3. レッスン種別」参照）。

2) 商標の使用

KIMIKO（鈴木規美子）が保有する以下の商標（以下「本商標」という）を、原則として使用方法について事前に理事会の許諾を得ること及び「ポスチュアウォーキング協会の登録商標です」の文言を併記することを条件に、無償で使用することが出来る。もし本商標をこれらの条件を満たさずに使用した場合は、本商標の使用料及び損害賠償金として、KIMIKO に対して違法使用期間 1 ヶ月あたり 100 万円を支払う。

- ポスチュアウォーク
- ポスチュアスタイリスト
- ポスチュア・ウォーキング（※ 中黒 ・ あり）
- ポスチュアエクササイズ
- ポスチュアウォーキング協会
- POSTURE WALKING
- POSTURE WALKING（米国）
- POSTURE STYLIST（米国）
- 協会ロゴマーク
- POSTURE BEAUTY

3) ポスチュア旗の使用

ポスチュア旗を、原則として使用方法について事前に理事会の許諾を得ることを条件に、使用することができる。ただし、当該ポスチュア旗の使用によりポスチュアウォーキング協会のブランドを毀損した場合その他理事会がポスチュア旗の使用方法が不適切であると判断した場合は、直ちにポスチュア旗の使用をやめ、理事会の決定した金額の損害賠償金を、ポスチュアウォーキング協会に支払うものとする。

4) レッスン関連

KIMIKO レッスン受講料半額。ただし欠席した場合の振替なし。

5) ディレクター

- (1) 理事会は、ポスチュアスタイリストのうち、以下の条件を満たす者から適任と考える者を、ディレクターとして指名することができる。

- ① ポスチュアスタイリスト歴5年以上、生徒指導数1800名以上（月平均30名）
 - ② 協会組織人としての器があり、活動に協力的であり、他のポスチュアスタイリストの手本となる存在であること。
 - ③ ポスチュアウォーキング以外のウォーキング指導をしていないこと。
- (2) ディレクターの任期は、1年間とするが、理事会の承認を得ることにより、任期をさらに1年更新でき、以後も同様とする。
- (3) ディレクターは、自分が主体となってウォーキングに関連するパーティその他集会を行う場合には、事前にポスチュアウォーキング協会に通知をし、理事会の同意をえるものとする。

6) その他

- (1) KIMIKO 著の書籍の文章やイラストの使用許可（必ず出典を記載）
- (2) @posturewalking.jp のメールアカウント貸与（受講生とのやり取り、協会内でのやり取りは、すべてこのアドレスを使用）
- (3) 協会ホームページ内において、プロフィールページ、マイページ等の貸与（使用料：2000円×12か月分）
- (4) デビューしたポスチュアスタイリストはホームページ使用料として、デビューの日から1年間は毎月1000円を支払うものとする。2年目以降継続希望者は毎月使用料2000円を払う。

3 レッスン種別

レッスンの種別は以下の通りとする。価格については、各ポスチュアスタイリストが自由に決定することができる。

1) クラスレッスン一覧

レッスン種別	Basic	Standard	Master	アドバンス指導 資格保持者 Advanced
回数 (1回あたりの時間)	1回	3回(1.5h)	6回(1.5h)	6回(2.5h)
内容	体を解く体操 脚のマッサージ ヒップアップ体操 片足立ち 手ぬぐい万歳体操 基本の立ち方・歩き・女性、男性らしい足運び・腕の振り方	ベーシックに同じ。 マスターコースで取り扱う内容をトピックにいれても可。ただし、「わたしはきれい」は行わない。	+ハーフターン・階段 ・椅子・ジャケット・ストール・フェイスストレッチ・わたしはきれい	+バレリーナステップ(エクササイズ) エレガントな身のこなし・フルターン・ステップターン・ハイヒールウォーキング・ジャケット・ストールのエレガントなはおり方巻き方

ベーシックレッスンの3回コースをスタンダードコースとする。

ポスチュアスタイリスト

2) プライベートレッスン

2時間以上とする。

3) グループ(出張)レッスン

4) 子育て支援・シルバーレッスン(65歳以上)

指導内容は別紙のとおりとする。

5) 親子レッスン

親子同伴での開催を基本とする。

対象は小学生・中学生の親子。

6) メンズレッスン・ハイヒールレッスン・産後ダイエット(ママ&ベビークラス)・ウェディング

ブラッシュアップ講習を受講し、代表理事から資格を得たメンバーのみ指導可能

7) アドバンスコースレッスン

アドバンスコースの指導資格講習会を受講し、代表理事から資格を得たメンバーのみ指導可能

8) 外部（行政・PTA・非営利団体・企業）から依頼のレッスン

依頼があった場合は※料金表を提示し、打合せを行う。

ポスチュアポスチュアスタイリスト自身が、営業活動をすることも可能。その際は、規定の資料を使用。

- ・受講者数が21名以上の場合、アシスタントをつける。

【基本プログラム内容】	【オプションプログラム内容】
<p>◆レクチャー 体の姿勢と心の姿勢のはなし ポスチュアウォーキングの効果</p> <p>◆実践 【基本プログラム内容】</p> <ul style="list-style-type: none">・体をほどく体操、手ぬぐい万歳体操・基本の立ちかた・筋肉をしっかり使う足運び・ポスチュアマッスルを鍛えるポスチュアエクササイズ・むくみ、疲れを取る 美脚になるセルフケア・マッサージ	<p>プレゼンテーション、ビジネスシーンですぐに活用できる</p> <ul style="list-style-type: none">・立ち居振る舞い・椅子の座り方・退席の仕方・ジャケットの着脱・美しい所作・階段の上り方、下り方・名刺交換

9) 注意事項

(1) 参加規約について

レッスンの参加に際しては、必ず参加規約への書面（電子メールを含む）による同意を得ること。特に高齢者や、親子レッスンおよび基本レッスンでの未成年者の参加受け入れの際には確認を怠らないように。参加規約はライブラリに保管。未成年の場合は、親からも書面（電子メールを含む）による同意をえること。

(2) 新たなレッスンの企画について

上記以外のレッスンを行いたい場合は、まず企画書（フォームあり）を協会の代表理事に提出すること。

代表理事の許可がおりた企画は協会認定のレッスンとなり、全ポスチュアポスチュアスタイリストが実施できるレッスンとなる。代表理事の許可を得ないで、上記以外のレッスンを行うことを禁ずる。

(3) イベントレッスンの開催について

イベントレッスン（例：ウォーキング&花火、区のイベント出展などなど）を行う場合は、イベント報告書を、イベントの前と後に、代表理事に提出する

(4) その他

HPで募集できるのは、別途代表理事の許可を得ない限り、次の基本のレッスンのみとする。
ベーシック・スタンダード・マスター・アドバンス・親子・産後・プラチナ・ハイヒール・メンズ・
ウェディングレッスンのみ、HPのカートを利用して募集する。企画やイベントレッスン、カルチャー、
外部レッスンの場合は、カートは使用しない。

4 ポスチュアスタイリスト活動年度登録手続き

1) 活動年度登録必要条件について

(1) ポスチュアスタイリストの登録期間は、1月1日から12月31日までとする。

翌年の活動を希望する場合は、11月末までに次年度活動の申請を事務局宛連絡し、代表理事の許可を得て規定の年会費を期限内に収める。

(2) 年会費の支払期限を毎年1月末とする（納入は銀行非営業日の場合は前日を期限とする）。

ポスチュアポスチュアスタイリスト年会費

個人会員 30,000円 法人会員 120,000円

ただし、2018年に限っては、2018年7月1日から法人会員としての年会費を計算し、60,000円とする。2018年に法人会員を選択した場合は、支払済みの2018年度個人会員の会費30,000円のうち、15,000円を、2018年7月1日以降の法人会員の会費に充当する。したがって、2018年度に個人会員を選択した会員が法人会員になる場合の追加の支払額は45,000円となる。

(2018年度に法人会員を選択した場合の年会費)

2018年1月1日～2018年6月30日 15,000円（個人会員）

2018年7月1日～2018年12月31日 60,000円（法人会員）

合計 75,000円

HP使用料 初年度12,000円、2年目以降24,000円

ポスチュアスタイリストは、納入した更新料について、理由のいかんを問わず返還を求めることができない。）

指定口座

三菱東京UFJ銀行新宿中央支店

普通口座 3148082

一般社団法人ポスチュアウォーキング協会

(3) 関東・関西にて開催される「ポスチュアスタイリスト年次定例会」に出席し、KIMIKOの技量確認を受ける（必須）。ただし、合理的とKIMIKOが判断する理由により技量確認を受けられない場合は、6ヶ月以上レッスンをしていない場合を除き、協会に5万円を支払うことにより、技量確認を免除される。技量が満たないとKIMIKOが判断したもの（5万円を支払うことにより技量確認の免除を受けたものを含む）は養成コースまたはKIMIKOレッスンなどを受講し、KIMIKOが指導者レベルと認めるまで回復させることとする。

定例会については、毎年2月の第一日曜日（東京）、第三日曜日（関西）にて10時～17時で開催する。ポスチュアポスチュアスタイリストは、このどちらかに必ず出席をする（参加費無料）。もし出席できない場合は、事前に又は合理的な事情で事前に連絡できない場合は事後に、ポスチュアウォーキング協会に電子メール（master05@posture.co.jp）で連絡するものとする。更新講習会に出席できないポスチュアスタイリストの登録を認めるか否かは、理事会で決定する。

勉強会は、更新講習会の前日に、東京と関西でそれぞれ開催する。

勉強会の参加については、任意とする。（勉強会は有料）

2) ポスチュアポスチュアスタイリスト活動休止について

事情によりポスチュアポスチュアスタイリストとしての活動を休止する場合は、代表理事に休会届を提出する。

(1) 休会時の取り扱いについて

- ① 休会届の受理をもって休会とする。
- ② 休会の場合の年会費は、15,000円とし、毎年1月末日までに上記口座に納付する。
- ③ ポスチュアスタイリストBBSについては、ポスチュアポスチュアスタイリストとしての情報収集の手段としてこれまで同様、継続して利用できるが、公式HPへの掲載は一旦休止とする。

(2) 復帰する場合

- ① ポスチュアポスチュアスタイリストに復帰する際は、更新手続き期間に復帰諸手続きの調整等を行う。
- ② 復帰する年度の更新講習には必ず出席する。
- ③ KIMIKOのベーシックレッスンを受講する。

5 禁止事項及びポストチュアウォーキング協会退会について

1) 禁止事項

- (1) ポスチュアスタイリスト間の内部情報を、退会メンバーを含むがこれに限られない第三者に漏らすこと。
 - (2) 受講生の名簿をポストチュアウォーキングのアドバイス及びレッスンに関連する連絡以外に使うこと。
 - (3) ポスチュアウォーキング協会認定のもの以外の物販、商品の受け渡しなどをする事。
 - (4) ディレクターが、その組織や名称に関わらず、ポストチュアウォーキング以外のウォーキングメソッドを指導すること。
 - (5) テスト合格していない項目を表記し、指導すること。
 - (6) カルチャーセンターなど、他のスクールで担当する場合の集客および個人的な活動を協会 HP、ポストチュアスタイリストとしてのブログですること。(紹介、リンクは OK)
- ※その他誓約書の内容を遵守してください。

2) ポスチュアウォーキング協会退会について

(1) 退会事由

- ① ポスチュアポストチュアスタイリストは、退会届を協会に提出しこれが協会に受理された場合には、協会を退会する。
- ② 協会は、次に掲げる場合には、ポストチュアポストチュアスタイリストを退会させることができる。この場合は退会処分とし除籍となる。本人に告知の上ただちに HP から削除されるものとする。
 1. ポスチュアポストチュアスタイリストが、1) に規定する禁止事項を行った場合
 2. ポスチュアポストチュアスタイリストが、5) に規定するポストチュアスタイリスト更新手続き(更新料の納入を含む。)を期日までに完了しなかった場合
 3. ポスチュアポストチュアスタイリストに対し、協会から3か月以上連絡が取れない場合
 4. ポスチュアポストチュアスタイリストが、協会内において、宗教的・思想的活動を行った場合
 5. ポスチュアポストチュアスタイリストが、協会の秩序を乱す行為、または、ポストチュアポストチュアスタイリスト同士のトラブルを招くもしくは助長する行為を行い、理事会が協議の上退会を相当と認めた場合、または、ポストチュアポストチュアスタイリストの総数の3分の2以上が退会を相当と認めた場合
 6. ポスチュアポストチュアスタイリストが、指導方法または言動について協会から改善を求められたにもかかわらず、その改善がみられず、理事会が協議の上退会を相当と認めた場合、または、ポストチュアポストチュアスタイリストの総数の3分の2以上が退会を相当と認めた場合(ポストチュアポストチュアスタイリストが、基本と著しく異なる内容のレッスンを行ったり、協会、KIMIKO または他のポストチュアポストチュアスタイリストの名誉を傷つけたりした場合等)

(2) 退会に伴う義務

- ① ポスチュアポストチュアスタイリストは、退会する場合には、退会までにその旨を関係者に告知し、退会日までにブログを閉鎖するとともに、受講者名簿および@posturewalking.jp のメールアドレスを協会に返還しなければならない。
- ② ポスチュアポストチュアスタイリストは、退会する場合には、退会日を越えて予定していたレッスンまたはイベント等について協会に連絡し、KIMIKO または他のポストチュアポストチュアスタイリストに引き継がなければならない。
- ③ ポスチュアポストチュアスタイリストは、協会を退会した場合には、ポストチュアポストチュアスタ

イリストの資格および本会則に規定するすべての権利を喪失する。

- ④ 退会したポストヘアスタイリスト（以下「退会者」という。）は、「ポストヘアスタイリスト」の名称を使用することができず、名刺・ブログ・レッスン名称等に「ポストヘアスタイリスト」を表示をすることができない。
- ⑤ ポストヘアスタイリストポストヘアスタイリスト退会者は、協会の名誉を傷つけた場合、その他協会に対して損害を与える行為をした場合には、協会に対して損害賠償の責を負う。この場合において、損害額は、その算出が困難であるときは100万円と推定する。

6 ブログ作成における注意事項

1) ポスチュアスタイリストのブログについて

- (1) 協会の公式HPは、基本的に現在のスタイルを存続
- (2) 個人の「ダイアリー」部分については、「アメーバブログ」に統一
- (3) トップページに ポスチュアウォーキング協会ロゴマーク 並びに ポスチュアウォーキング協会認定ポスチュアスタイリストと明記すること

2) アメーバブログについて

(1) ブログ開設およびアドレス変更について

ブログ開設およびブログアドレスを変更する場合は、必ず協会に報告をする。

(2) ブログアドレス取得について

新規でブログアドレスを取得する際は、以下の波線部分を統一する。

但し、すでにアドレスを所有している場合は以下のとおりではない。

<http://ameblo.jp/〇〇〇〇-posture> (〇〇〇〇には、名前を使用) (例) [suzuki-posture](http://ameblo.jp/suzuki-posture)

(3) トップページタイトルについて

ポスチュアウォーキング (POSTURE WALKING) または、ポスチュアスタイリスト (POSTURE STYLIST) という文言を明記する。

(4) ブログカスタマイズについて

トップページタイトルやブログ説明に、ポスチュアスタリストと他の資格は併記しない。

(5) 内容について

他のスクールで担当する場合の集客及び個人的な活動を書き込んで서는ならない。

(6) リンクについて

ブログページ内に、ポスチュアウォーキング協会公式HPのURLを表記し、リンクする。

また、ポスチュアポスチュアスタイリスト同士でアメブロページを相互リンク(お互いに読者登録)する。

3) 言葉遣いおよび内容について

ポスチュアポスチュアスタイリストとして、常に相応しい表現を心がけ、以下の点に注意をする。

- ・常に協会の一員であることを意識し、イメージダウンに繋がる言葉遣い、内容ではないか。
- ・批判・中傷、さらに嘘の内容はないか。
- ・プライベートな記事であっても、ポスチュアポスチュアスタイリストとして相応しい内容か。ポスチュアスタイリスト

4) ブログ記事の更新について

外部からの信用につながるので、定期的に更新をするよう心がける。

KIMIKO およびポスチュアポスチュアスタイリストのイベントやニュース(書籍の出版・マスコミ掲載記事)など、それぞれのブログページで掲載ができる。

5) その他、注意事項

ブログ内で、受講生やお勧めのページをリンクする際は、以下の点に注意をする。

- ・リンク先が、ポスチュアスタイリスト禁止事項にあたる宗教的・思想的活動をしている、もしくは所属しているかどうか。

※ただし、上記団体所属の受講生が管理するブログ内に、許可なくポスチュアポスチュアスタイリストのブログや協会 HP のリンクを貼り付けられることは、やむを得ない。

7 アシスタント業務について

以下に記載するアシスタント業務は、原則としてデビューした新人ポスチュアポスチュアスタイリストが担当する。アシスタントを希望する場合は、代表理事に直接連絡する。

経験2年以上のポスチュアポスチュアスタイリストがアシスタント業務を行った場合には 協会が交通費並びにアシスタント料を払う。

また名札、水代は当日精算するので代表理事に請求すること。

アシスタントについた場合は以下の業務を行う

1) 準備など

【事前準備】

(1) 名簿の印刷

事務局より事前にポスチュアアドレスに送付されたものを印刷。

1枚は緊急連絡用としてすべてを印刷、もう1枚は受付用として個人情報（メールアドレス、電話番号等）を削除して印刷する。

(2) 名札の準備

ラベルシールに名前を書く（または印刷する）。

*コースレッスンは事務局が用意するので不要

(3) KIMIKO への連絡

前日に KIMIKO にアシスタントを担当する旨のメールを送る。その際に以下の内容を記載する。

①レッスン日 ②スタジオ名 ③始時間 ④コースレッスンの場合は何回目か

(4) 音楽の準備

(5) 当日はポスチュアユニフォームを着用

【当 日】

(1) レッスン前

(1) 15分までに前に会場に入る

(2) 音楽をかける

(3) 受付準備（名簿と名札）

(2) レッスン開始後

(1) 体操をする

(2) コースの場合は、合間に受講証にハンコを押す

(3) レッスンの様子を写真に撮る（任意）*写真をHP等に掲載してもよいか受講生に確認。

(3) レッスン内容をメモ（コースの場合）

(1) レッスン項目

(2) 宿題

(3) 次回レッスン項目

⇒次回レッスン前にKIMIKOに連絡する。

(4) レッスン後

- (1) お忘れ物の確認
- (2) スタジオの原状復帰

【帰宅後】

(1) 受講生へのサンキューメール送信

サンキューメールを作成し、KIMIKO のチェックを受ける。OK が出たものを受講生へ送信。宛先 (TO) には自分のメールアドレスを入れ、受講生のアドレスは BCC へ入れる。

(2) コースレッスン欠席者へメール送信

当日のレッスン内容を簡単に記載し、次回の持ち物などを案内する。KIMIKO のチェック後送信。

2) アシスタント心得

KIMIKO がレッスンしやすい雰囲気を作るのがアシスタントの大切な仕事。あくまでサポートの立場であることを忘れないよう努める

(1) お迎え

○受講生を受付にて迎える。その際は、笑顔であいさつすること。

「こんにちは (こんばんは)。お名前お伺いしてよろしいですか？」

注意) スタジオ内をウロウロしたり、他の受講生と話し込んだりしないよう気をつける。

○未入金の方や名簿に名前の記載がない方の場合は、KIMIKO に報告し、指示を仰ぐ。

(2) レッスン中

○OBGM の音量に気を配る。KIMIKO が話を始めたら音量は小さく、歩く時間になったら少し大きく。

○KIMIKO が説明を始めたら、受講生に話を聞くよう促す。

自分が受講生にアドバイスの途中だったとしても「ちょっとお話を聞きましょう」と、一旦中断する。

○KIMIKO が説明していないことはアドバイス (注意) しない。レッスンの進行をよく聞いてアドバイスを行う。

○レッスン中は常に笑顔でいる。

○KIMIKO の動きから目を離さない。必要なコト・モノに敏感に反応する。

例) 受講生を並ばせる・手ぬぐいを差し出す・水を渡す など

○時間に気を配る。レッスンが時間どおり終了できるか、コースの場合はやらなければいけないことが終わっているかなど、気づいたことがあれば先生に伝える。

(3) レッスン後

○受付にて受講生を笑顔でお見送りする。

○自分のレッスン案内を配布する際は、KIMIKOの許可を得て配布する。

8 取材・マスコミ出演について

1) 取材承諾について

取材、マスコミに出演する際には、事前にポスチュアウォーキング協会に電子メール（master05@posture.co.jp）で、通知し、その内容について理事会の確認を得る。

急な取材で時間がない場合は、事後にポスチュアウォーキング協会に電子メール（master05@posture.co.jp）で、通知し、その内容について理事会の確認を得る報告する。

2) 記事の事前確認について

雑誌やウェブマガジンなど、事前に記事の確認ができるものは確認させてもらい、ポスチュアウォーキング協会に電子メール（master05@posture.co.jp）で、通知し、その内容について理事会の確認を得る。

3) その他

①宗教・ネットワークが関係する場合は、必ず事前にポスチュアウォーキング協会に電子メール（master05@posture.co.jp）で相談する。

① 載料を支払う必要があるのかどうかを、ポスチュアウォーキング協会に電子メール（master05@posture.co.jp）で通知し、確認すること。こちらが掲載料を支払う場合は、取材という形をとった広告掲載なので注意するように。

9 その他

1) 本会則は、総会に出席したポストチュアポストチュアスタイリストの過半数の賛成及び理事会の承認により改正することができる。

2) 協会は、総会を開催する場合には、その二週間前までにポストチュアポストチュアスタイリストに通知しなければならない。

3) ポストチュアポストチュアスタイリスト個人が請け負った業務に関しては、協会は一切責任を負わない。

4) 本会則に関する一切の紛争については、協会の所在地を管轄する地方裁判所もしくは簡易裁判所、または、東京地方裁判所もしくは東京簡易裁判所を第一審の専属的合意管轄裁判所とする。

総会は、ポストチュアポストチュアスタイリストをもって構成し、この会則に定めるもののほか協会の運営に関する重要な事項を、原則として理事会の承認を得ることを条件に、審議・議決するものとし、毎年1回開くものとする。

*口頭で、現在は東京更新講習会時に行うものとする

代表理事及び理事会は、必要と認めた時は、いつでも総会を招集することができる。

代表理事は、構成員現在数の3分の1以上から会議に付議すべき事項を示して総会の招集を請求された場合にはその請求のあった日から、30日以内に臨時総会を召集しなければならない。

総会は止むを得ない事情により開催できない場合には、書面による開催に替えることができる。

5) 「協会組織及びレッスンに関わる変更」の発表手順

(1) 事務局にて HP 掲載用原稿案作成

(2) 代表理事および事務局で変更及び決定事項最終確認

(3) 掲示板にてポストチュアスタイリストに告知

→協会 HP 掲載日時を告知し、対外広報日時をポストチュアスタイリストは厳守のこと

(4) 協会 HP で告知

(5) 掲示板にて協会HPにて告知した旨、ポストチュアポストチュアスタイリストへ周知

(6) 各ポストチュアポストチュアスタイリストが個人のHP上で掲載

(掲載の際は、協会HPの内容をリンク必須)

以上