



パーソナルトレーナーの専門資格を持つ。幼い頃からラシックバレエをしており、スタジオではバレオンやグループレラストを担当。自身も12kgの減量を経験。

チーフトレーナー / 村瀬 麻里恵さん

Q ジム初心者向けのサポートはありますか？

A 初回から一人ひとりの目的やライフスタイルを丁寧にヒアリングし、筋肉バランスや体脂肪量、筋肉量を測定。施設の効果的な活用の仕方を提案します。数あるマシンのなかからその人に合ったマシンの案内はもちろん、マンツーマンのパーソナルトレーニングやスタジオレッスン、食事によるサポートも行っているの、どうしたらいいか不安な人も気軽に相談してください。

Q ジムに通うメリットは？ どのくらいの頻度で通うのが理想ですか？

A 筋トレやダイエット以外にも、健康維持や運動不足解消、リフレッシュ、リラクゼーションなど、さまざまな目的で通うことができ、トレーナーのサポートがあることで楽しく続けることができます。週2回くらいを目安に通うことをおすすめしますが、通うのがおっくうなときや忙しくて通えないときなどは、オンラインレッスンや、食生活を管理し健康アドバイスが届くアプリなども活用できます。



医療専門学校卒業後に柔道整復師の資格を取得。「BETORE」のInstagramでは、トレーニングメニューや美容に役立つ情報を発信している。

トレーナー / 遠藤希紗良さん

Q ジム初心者の女性にアドバイスは？

A 「美脚・美尻を目指したい」「くびれをつくりたい」など女性の悩みは男性と異なることが多いです。女性に特化したマシンを使ったトレーニングや体の柔軟性や機能性を高めるストレッチなどを推奨しています。ジム初心者の方はまずは使い方が簡単なマシンがそろったジムや環境を選ぶようにしましょう。トレーニングに慣れてきたら、美脚・美尻・くびれなどに特化したマシンを使うのも効果的です。

Q さまざまな種類のジムがあるなかでも、24時間ジムに通うメリットや魅力は？

A 子育てや仕事で多忙な現代人でも、ライフスタイルに合わせて、24時間いつでも利用できるのが魅力です。当店のようセルフエステがある24時間ジムも「エステ感覚で気軽に通える」と評価いただいています。初心者の方でもなじみやすい雰囲気や他人の目が気にならない環境で集中してトレーニングができることもおすすめですね。最近は、女性専用の24時間ジムも増えていますよ。



自身の3児の子育て経験も活かしながら、生後6カ月からのベビー・キッズスイミングのコーチを担当。ジムのインストラクターや受付スタッフも行う。

インストラクター / 中村 麻衣さん

Q どんな悩みを抱えている方に入会してほしいですか？

A 運動を始めたいけれど、「あれもこれもしたい」「何をやればいいのかわからない」という方におすすめです。スタジオやプールなど多彩な施設がそろったフィットネスジムは、自分に合った方法を見つけられるはず。また、ひとりで自宅トレーニングをしても続かないという方にもぜひ来てほしいですね。インストラクターやほかのお客さまとの関わりが自然と生まれるので、ジムに通う楽しみになります。

Q ジムを長く続ける秘訣は？

A 私の場合は、よくお客さまに「ここに足を運んでくださっているだけですごいです！」と声をかけているのですが、大切なことはまずジムに足を向けることだと思います。ジムまで来てしまえば、何かひとつでも運動をして帰ろうと思えるはずなので、どれだけやる気が起きない日でも、とにかくジムに足を運ぶことをルーティーンにできるよう、前向きにがんばりましょう！

インタビュー トレーナー& スタッフさんに



ジムデビューしたい人に向けて
トレーナー&スタッフさんが
ジム選びのポイントや
おすすめのトレーニング方法、
普段聞けない貴重な情報を
Q&A方式で答えてくれました。