



いつも明るい笑顔で多くの会員から支持を得ている、チャレンジ精神が旺盛なトレーナー。筋肉やトレーニングについて豊富な知識を持つ。趣味はダンス。

スタッフ / 國司 世奈さん

Q 人目が気になる運動初心者の、ジム選びのポイントは？

A 多様な形態のジムが増えた昨今、ジム選びに悩む方も多ですが、初心者の方はぜひ「通いやすさ」を重視してほしいです。ジム通いに挫折してしまう理由として「人目が気になる」「雰囲気になじめない」などが挙げられます。そういった場合は、話題のAIマシンを使って、AIから指導を受けひとりでトレーニングを始めてみるという選択肢もあります。人目を気にせずトレーニングに取り組みますよ。

Q ジム通いを継続するのが苦手な人へアドバイスするなら？

A 定期的なカウンセリングで不安や不満を解消できると思います。AIマシンや筋肉への効果的なアプローチ方法から食事管理の方法まで、どんな些細なことでも気になることがあればトレーナーに相談してみましょう。わかりやすく指導してくれますよ。また、体組成計で体の状態を数値化し、1カ月前の自分と比較することも大切。目標や目的を明確にすることでモチベーションも上がると思いますよ。



健康運動指導士や健康運動実践指導者などの資格を持つトレーナー。「楽しくて成果に直結するメニューの提案」を心がけ、一人ひとりに寄り添った運動を提案。

店長 / 多賀 大輝さん

Q 筋肉質な体ではなく、女性らしい体づくりをすることはできますか？

A 女性はホルモンの関係で男性よりゴツゴツした体にはなりにくいと思います。専属のトレーナーがトータルでサポートするパーソナルジムでは、「筋肉をあまりつけない」「女性らしいボディメイクがしたい」など、目的に最大限配慮したメニューをトレーニングのプロが提案するので安心してください。もちろん、筋肉質な体を目指したい人に向けた、筋肥大するプログラムも可能です。

Q 体力に自信がなくても続けられますか？

A パーソナルジムは、一人ひとりに対して専属のトレーナーが付きっきりでサポートをし、理想の体づくりを目指して運動をする場所。細かなカウンセリングを通して、個人の体力や体の状態、けがの履歴、目的に応じたプログラムを組んでいるので、体力に自信がない人でも続けられると思います。まずは、運動初心者でも続けられる軽いストレッチやトレーニングを受けてみてはいかがでしょうか。