



夫とともにオリジナルのコンディショニングトレーニングを考案し、大阪と岡山で2施設を運営。「100年動けるからだづくり」を全国に広めるため、トレーナーの育成も。

インストラクター / YUMIKOさん

Q どんな目的で入会する人が多いですか？

A 長年抱えてきた体の痛みや疲労感など体の悩みの改善を目的に入会される方が多いです。体のために今までさまざまな運動や施術などを試してきた、「効果がなかった」「一時的な改善でまた元に戻ってしまった」という方々が、『SENSE』に辿りついて体の不調改善を目指しています。整体でケアしながら体を動かすメニューで、継続して楽しくトレーニングされていて、約9割がリピーターです。

Q 今話題のピラティス。どんな効果が期待できますか？ ヨガとの違いは？

A ピラティスは100年以上前からある体幹トレーニングの基礎で、姿勢改善や体幹部の強化が期待できます。一方、ヨガはアウターマッスルのストレッチに近いので、リラックスや心のケアに有効的。『SENSE』のコンディショニングトレーニングは従来のピラティスでは補えない骨格位置の調整と施術により、日常生活で正しい動作ができるよう、動作改善のトレーニングをする複合的メソッドです。

body conditioning SENSE 倉敷店 ←P109へ



トレーナー歴10年。16歳より筋トレをはじめ最大手パーソナルジムでの実績や柔道の強豪校での指導経験もある。2020年に『PRIVATE GYM & j』開業。

パーソナルトレーナー / 藤田 潤さん

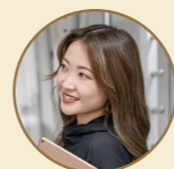
Q 「運動が苦手なジム通いが続かない」という人をどのようにサポートしますか？

A ひとりで運動に取り組んでいても、思うような結果が出ないと心が折れてしまいます。そのために運動が嫌いになり、あきらめてしまう人も多いようです。けれど「体が変わった」と自覚できるまでがんばれば、きっと運動が楽しく、好きになると考えています。当店で、「どうすればできるか」「どうすれば痩せやすい体になるか」など、よい方法や悩みを一緒に考えながら寄り添うことで、サポートしています。

Q どんな悩みを持つ人に入会してほしいですか？

A 自分で体を変えられなかった人、ダイエットをしようとして失敗した人こそうちに来ていただきたいです。「いろいろなダイエット法にトライしたけれど、結局やせ方がわからない」という人もたくさんいらっしゃいます。その人にとって最善の方法は、それぞれ異なります。当店で一人ひとりに合ったプログラムに基づいて指導しているので、初心者の方も安心してトレーニングしていただけます。

Personal Training Studio PRIVATE GYM & j ←P108へ



女性専用のトレーニングに定評があり、女性特有の体の悩みなど細かな部分まで配慮。ダンサーとしても活躍。Instagramのアカウント@non\_trainingもチェック。

パーソナルトレーナー / 武内希実さん

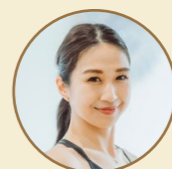
Q パーソナルトレーニングの魅力は？

A マンツーマン指導なので、一人ひとりの体の動かし方のクセや姿勢、身体能力など細かくチェックしながら、年齢や性別を問わず目的に応じたオーダーメイドのプログラムを提案。無理なく効果的なトレーニングができます。また、トレーニング以外にもメンタル面や食事面など個別の相談が気軽にできるので、さまざまな方面からのサポートが受けられ、楽しく続けられるのも魅力です。

Q 女性にとってパーソナルジムに通うメリットや、目的を達成するために大切なポイントは？

A 女性には特有のホルモン周期があるため、その周期によって食事指導やトレーニング内容も変わってきます。パーソナルトレーニングなら、一人ひとりの体の変化にも柔軟な対応が可能。まずはホルモンバランスによって乱れがちな自律神経を整えてから体づくりに臨むことが大切です。そうすることで、効果的なトレーニングが続けられ、理想のスタイルをかなえることが期待できます。

PERSONAL GYM INNOVATION ←P107へ



出産、育児を経験しながら「ベストボディジャパン」でのグランプリを多数獲得。現在は、キックボクシングの趣味が高じてアマチュア大会に出場するほど。

トレーナー / 庄司 幸恵さん

Q ジム通いが苦手な人に対して工夫していることはありますか？

A 「どのトレーニングから始めるべきか」「マシンの使い方や正確なフォームがわからない」といった不安から苦手になってしまうことも。こちらから積極的にお声がけを行い、相談がしやすい雰囲気づくりに努めています。また、運動を楽しく感じられるよう、一人ひとりに合わせた目的や期間を明確にしたり、しっかりと効果が出る計画や方法をアドバイスしたりと、モチベーション向上のサポートを行っています。

Q ダイエットを成功させるためのポイントを教えてください

A 1番のポイントは、バランスのいい食事と適度な運動。偏った知識や誤った方法では結果につながらないこともあるので、最初は専門的なトレーナーに教わってください。得た知識は一生の財産になります。また短・長期ともに、具体的な数値や理想のボディについてゴールをイメージしましょう。ダイエット前に写真を撮っておいて、くじけそうになったときに見直すと、細かな変化を感じられますよ。

ISHITOYO SPORTS CLUB ←P106へ