

興味のあることから頑張りすぎず始めましょう



32 マグレブ インストラクター

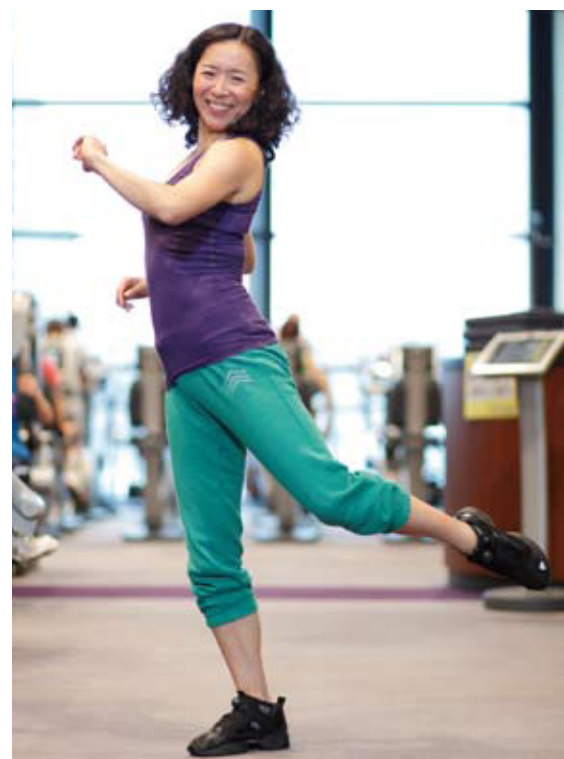
湯山 佳代さん



きゆやま・かよ 43歳 インストラクター歴19年  
1966年7月1日生まれ

「食事制限のダイエットで失敗を繰り返して、スポーツクラブに入会したのがトレーニングを始めたキッカケです。現在はスクワットやランジなどウェイトを使ったトレーニングと有酸素運動を週1、2回のペースで行ない、腹筋とストレッチは毎日しています。結果として少しずつ体重と体脂肪が減り始め、代謝が活発になり疲れにくい体へ変わってきました。年齢と共に体の変化を感じているので、しっかりとケアしながら長くトレーニングを続けて幅広い年代の方々にフィットネスの楽しさや効果を伝えたいと思います。」

これからトレーニングを始めるという方には、怪我の予防や疲れを残さないためにもストレッチとケアも忘れずに行ってもらいたいです。きっと「好き」になることが長続きの秘訣だと思うので、頑張りすぎず興味のあることから始めてみましょう」



躊躇せずいろいろなことに挑戦してみたいですチ入ります

31 テクノジム・ジャパン プロスタッフ

櫛引 晶子さん



くしびき・あきこ インストラクター歴18年

「5歳からクラシックバレエをやっている、中学頃からジャズダンスも並行してやっています。今はレッスン本数が多いので、自分自身のトレーニング時間が取りにくいんですけど、オーバーワークになってしまうのでレッスンでまかなうぐらいが丁度よくなっています。お客様と接する時は、なるべく言葉遣いを丁寧に、どんな方でも敬語を使うようにしています。あとは自分から話しかけるように心掛けてますね。お客様の話を聞いて実はこうだったんだっていうこともわかりますし、それに合わせてアドバイスが出来るので。ZUMBA も始めて1年半ぐらい、レッスンでクラシックバレエも持っていて、今までやってきたことでもあるのでもっとダンスプログラムに磨きをかけたいです。やってきたことを無駄にせず、躊躇せずいろいろなことに挑戦してみたいです」

どうなりたいか理想を描いてトレーニングしましょう

「色黒で筋肉質のインストラクターの方が格好良く見えて、憧れでエアロピクスを始めました。以前までは筋トレやフリーウェイトを多くやっていましたが、サルサを踊るようになって最近ではピラティスやストレッチを増やし、柔らかさのあるしなやかな体を目指した内容を考え、エアトレーニングを中心にしています。」

アウトートレーニングとインナーマッスルの良いところを取り入れた結果、今の方がバランスの取れた体に近づいていると感じます。自分のペースで目的を明確にしてからトレーニングした後は疲れが残りにくく、栄養にも気を配るようになりました。どんなふうになりたいか、理想を描いてトレーニングすると楽しく続けられますね。ZUMBA やラテンエアロ、サルサといったダンスを取り入れ、格好良い女性であり続けたいと思います」



33 マグレブ インストラクター

西片 八重子さん

にししかた・やえこ インストラクター歴20年、50歳



初めての方にはまず週2、3回のトレーニングから

「学生時代から体操競技をやっていたので、トレーニングは体作りのためにやっていた。自重トレーニングはどこでもできるので好んでやっています。ジムでは週3、4回時間を見つけてフリーウェイトを使ったり、筋コンディショニングのレッスンを担当しているので全身鍛えています。昔は食事制限をして体重コントロールしていたんですが、今は食事を取って翌日の回復を意識しながらトレーニングしています。ストレスも溜まらないし、筋肉もついて締まってきました。体を健康に保たれて、生活の一部としてストレス発散にもなっています。」

初めての方は、まず週2、3回のトレーニングをおすすめします。筋トレで大きな筋肉を使う種目を選んでもらえば代謝アップにもつながりますよ。今後は知識を深め、より良いアドバイスができるよう勉強していきます」

29 多摩センターフィットネス&スパ マグレブ インストラクター

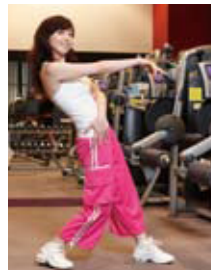
椎原 夕加里さん

しいはら・ゆかり インストラクター歴2年、24歳



会員の方との相乗効果を今後も続けていきたいです

「インストラクターになってから本格的にエアロを始め、そこからアクアピクス、ラテン、ヨガ、ピラティスとレッスンの幅を広げています。私自身のトレーニングは週2程度で、トレーニングの時間はなかなか取れません。なので、加圧して短い時間で効果を出せるよう、1時間かけて上半身と下半身を鍛えます。結婚、出産を経験して、私は時間がすごく貴重なものになるんです。その貴重な時間を会員の方は「このレッスンを受けるんだ」って、予定をキャンセルしてまで来てくださっているの、来て良かったと思っていただけるような楽しいレッスンを提供するのがモットーです。会員の方に「先生からパワーをもらってる」と言ってもらえるんですけど、私のほうこそパワーをもらっているの、会員の方との相乗効果を今後も続けていきたいですね」



たかさき・れいこ インストラクター歴23年 介護運動指導士

多摩センターフィットネス&スパ マグレブ

住所：東京都多摩市落合 1-39-2 マグレブビル7F  
アクセス：小田急線「小田急多摩センター」駅、京王線「京王多摩センター」駅より徒歩30秒  
TEL.042-337-6777  
営業時間：平日 10:00~23:00 (アスレチックジム・プール~22:30)、土曜 10:00~21:00 (アスレチックジム・プール~20:30)、日・祝 10:00~20:00 (アスレチックジム・プール~19:30)  
定休日：毎週水曜日

30 マグレブ インストラクター

高崎 玲子さん

