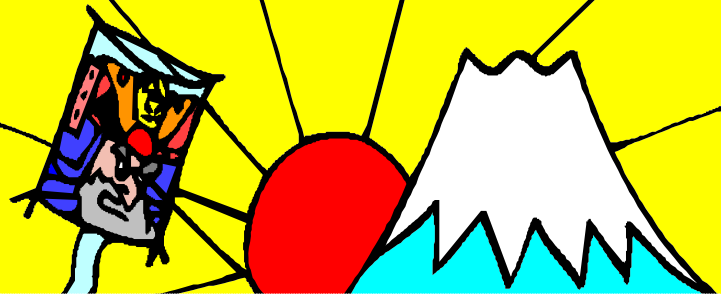


天野裕子の 今月のスタジオ!

新年明けまして
おめでとうございます



昨年中もフィットネスクラブ広尾を、そしてスタジオレッスンをご利用下さいまして、誠にありがとうございました。

2012年もインストラクター同心を込めてレッスンを務めて参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

【1月の変更点】

月曜日10:30~HOTヨガ60 ⇒ maiko IRに変更
木曜日19:15~HOTピラティス45 やよい IR ⇒
19:15~ピラティス60に変更
土曜日16:30~HOTヨガ60 ⇒ MARIE IRに変更

◆1月22日までフロント前とスタジオ前にて

今月のプロフェッショナルインストラクター

青山真弓 IR



みなさまこんにちは、ヨガを担当させていただいております。インストラクターの青山真弓でございます。いつもたくさんの会員様にクラスにご参加いただき感謝です。いつもありがとうございます♪今日はみなさまのお近づきに、私の自己紹介を少しさせていただけたらと思います。

私は1985年生まれの26才、ヨガインストラクターになってからは今年で七年目となります。10代に2年間OLをしていましたが、プライベートで行っていたヨガに魅力を感じ、思い切って退職、若さ勢いによってヨガインストラクターの道へと進みました。初めは、現在も尚人気で当時大ブームだったHOT YOGAスタジオへ入り、受付スタッフをしながらヨガを学びましたが、当初の私のカラダはカチコチで柔軟性がなく前屈も床に手がつかない程でした。しかし、先輩の助言を信じて毎日コツコツ続けていましたら、3ヶ月程でカラダが柔らかくなりはじめて、生まれ変わったように動くようになり、肩こりや腰痛もなくなり、代謝も上がり随分痩せました。同じように楽しさも倍増してヨガの魅力に更にはまっていきました。そして学びはじめて約8ヶ月でインストラクターデビューを果たしました。

しかし、デビュークラスではあまりの緊張に声と手が震えて全く呼吸が出来なかった事を今でも覚えています(恥)その後、フリーインストラクターとして活動してから早7年、山あり谷あり決して平坦な道ではありませんが、優しく素敵な生徒さま。そして周りの方々を支えられながら現在に至り、今も楽しくヨガをお伝えさせてもらってます*フリーインストラクターになっはじめての生徒さまとは、今でも仲良しで、当時のスタジオが閉館した今でもヨガサークル活動を通して、素晴らしい時間を過ごさせていただいたり、本当にありがたいことで、生徒さまの喜ぶ顔を見て、元気をもらってまた頑張る、その繰り返しをしていますと、生徒さんあつてのインストラクターだとなつくづく感じている今日この頃でございます。

改めて、ここまでヨガに惹きつけられた魅力は何か〜と考えてみますと、やはり瞑想であり、ヨガは人と人の繋がりを感じさせてくれる素晴らしいツールだからだと思います♪また、私がヨガをするとときに大切にしていることは、技術ではなく“リズム”です♪年齢も性格も人生も違う方々が集まるスタジオでのクラス、そこで同じヨガのポーズをとり、呼吸をして自身を見つめるということは、実はとても勇気がいることだと思うし、誰もがすぐに気を緩められる環境ではないと思います。しかし、ヨガのポーズや呼吸を通じて少しずつ瞑想が深まり、固まっていた筋肉や緊張が解れて、クラスの最後にはついさっきまでの自分とは見違えるくらいにココロカラダもリフレッシュしている**

それは、ヨガのポーズをただサクサクこなしたからそうなるという訳ではなくて、“心がリズムと調和したから”なんですよ♪自身と周りの人のリズムはきつと全然違うだろうけど、自分にも、周りにも、配慮する気持ちをもつことで初めて心地よいリズムは生まれると思います。実際、都心に住む現代人の方は早いスピードの中で生活をしていますし、ゆっくり何かをすることって思い返すと少なかつたりしませんか?クラスではヨガのポーズだけではなく、手を上げ下げする時も、ポーズからポーズに移る時も、深い呼吸に合わせながらゆっくり、ゆっくり動いていきます。そしてポーズももちろんじっくりキープ♪きつかったら軽減してゆったりやったらいいんです、だって大切なのは“リズム”を感じる事なんですから♪♪♪そしてどんな自分自身にも優しさをもつこと…これって健康の極みですよ♪

しかし、人生はいろいろ、フィットネスやスタジオの外ではそうもいかないこともあるかもしれませんが、ヨガの時間はそれを可能としてくれる、特別な空間だと思うので、ゆったりしたいと月曜日20:00~HOTヨガ60、ヨガのリズムを感じに、気軽に遊びに来ていただけましたら幸いです♪
21:15~HOTヨガ60
水曜日18:30~パワーヨガ60
日曜日16:30~HOTヨガ60
18:00~HOTヨガ60

ホットヨガは初心者の方もご参加可能で無理なく行えます♪
パワーヨガはカラダ全身をエネルギーに動かしますが、どんな方でも気軽に行えます♪ご興味ある方はご参加お待ちしております。
私も皆様からいつもたくさんのパワーをいただいています、これからも皆さんと過ごす時間を楽しみに、今日もヨガの練習に励みたいと思います♪今日も素敵な日になりますように**



スタッフつれづれ日記

FITNESS CLUB HIROO
スタッフ一同



皆様こんにちは!
もう2012年の抱負はお決まりでしょうか?
私共フィットネスクラブ広尾スタッフの今年1年の抱負を発表したいと存じます。
各自、これらの抱負を胸に日々前進して参ります。

マネージャー 齊藤 憲和 “会員様ひとりひとりにとって満足感を与えられる幸せな空間をつくる”

スタジオチーフ 岡本 希代美 “柔軟性を高めてケガをしにくい身体をつくる”

トレーナーチーフ 鎌田 正明 “コアを鍛え、しなやかな身体をつくる”

芳賀 紀子 “ご案内できるカテゴリーを1つ増やす”

ベリッチュ サミー “全ての会員様とコミュニケーションをとる”

波岡 茂和 “10歩先に進む”

竹森 徳芳 “より絆を深める”

久保田 理紗 “美と舞の追及”

白石 征一郎 “会員様により満足頂けるご案内をするために知識をもっと増やす”

三井 祐紀 “サーフィン上達のための身体づくりをする”

石井 和也 “日々減量・心と身体の健康づくりをする”

貝谷 和哉 “体脂肪率を一桁に戻して、フルマラソンを完走(3時間以内)する”



フロントチーフ 山本 清 “水着が着られるようにトレーニングを頑張る”

白井 久美子 “フィットネスの和を広げる”

鈴木 央 “筋肉量3%アップする”

園田 綾香 “いつも笑顔でいる”

山崎 僚太 “自らの身体を鍛え上げ、会員様へ経験に基づくより良いご案内をする”

國本 英資 “テニスの継続・向上”

滑川 絵美 “健康管理に気をつけ、柔軟性を高めてゴルフをレベルアップする”

内田 仁奈 “会員様との英会話を楽しめるよう英語をマスター&プチダイエット成功”

多賀 芽生 “アシュタンガヨガとシニアヨガのライセンスを取得する”

エステチーフ 与那覇 奈美枝 “体脂肪を減らしてアンチエイジング”

山丸 直美 “GYMで身体を鍛える”

熊澤 亜里沙 “百花繚乱”

☆プログラム・代行情報をチェック☆

FITNESS CLUB HIROOホームページ <http://www.fitness-hiroo.com>



モバイルから
スケジュールも
ご覧頂けます。

☆スタッフがブログ書いてます☆

FITNESS CLUB HIROOブログ <http://www.ameba.jp/wordhiroo/>



次号 Vol.35は
2月1日(水) 予定です♪