

安来の事業所紹介します

第1.8回目の今号は、安来市内にて「星整体院」と「ゲストハウス Sai」を営んでいる星守紘さんが、今年3月黒井田町にオープンされた『整体×トレーニングBOX Sai』を訪ね、お話を伺いました。

【始めるきっかけは？】

本業を営む中で、お客様が体の弱いところを鍛えることで、骨格を整え長く健康状態を保ってほしいと考え、自分が指導することで的確なトレーニングを行えるよう、小人数（1～3名程度）での利用を想定したお店を作りたいと考えました。

【どのような方に利用してほしいですか？】

メンテナンスをし、長く健康状態を保ちたい方や、貸切なのでひっそりこっそり、自分のペースでトレーニングしたい方にお勧めです。また、使われる方に満足してもらえるような場所にしたいと思っています。

【利用方法】

初めての方は器具の使い方、筋肉の効果的な動かし方をアドバイスします。2回目以降は時間単位の利用も可能となっていますので、お気軽にお問合せください。

【取材を終えて】

元々トレーニングが好きで、冬は1.00kgまで増量し、夏場は8.0kgまで減量するようなサイクルで体を鍛えておられる星さん。少しでもトレーニングのアドバイスをしていただきましたが、目からウロコの発見があり、ただ闇雲に鍛えても効果が出ないことを痛感させられました。

また今回のジムも可能な限り自分でリフォームされ、色々な所にキラリと光る工夫がされていました。健康は幸せの第一歩。ぜひ一度体験されてみてはいかがでしょうか...



<店舗外観>



<トレーニングマシン>



<トレーニングを指導する星さん>

