



プロフィール 吉田やよい

東京都
世田谷区出身
千葉県
習志野市在住
桜美林短期大学
英語英文科学卒業



～マイ・ストーリー～

子供の頃から運動が好きであった私は高校生まで運動系の部活に没頭していたが、大学入学と同時に身体を動かさなくなっていた。そのうちDISCO通いを始め身体を動かしていることに満足していたが、昼夜は逆転し生活様式は激変してしまっていた。食生活もジャンクフードばかりを食べるようになり、不健康な生活へと転落をして行ったのである。本人は至って健康なつもりで楽しく日々を過ごしていたが、ふと気が付けば体重は人生MAXの65キロ！それでも活発な日常生活を続けていた私はギクッ腰を初体験する羽目になり、その後は慢性の腰痛に悩まされることになってしまった。更に悪いことには、持ち前の楽天主義が裏目に出て「何とかなるさ」と身体のケアは何もせずに日々を過ごし、何とそのまま客室乗務員の業務に就いてしまうという愚行を重ねた。その業務は激務を極め腰痛は悪化の一途を辿っていたが、運悪くそのタイミングで妊娠しただけでなく、帝王切開による2回の出産を経験。私の腰は限界を超えて悲鳴をあげた。そして私は普通に歩くことができなくなったのである。↗

しかし持ち前の負けん気で「腰痛なんかには負けてたまるか!」と奮起し四つん這いで育児に奮闘! 「ブロック注射と補正下着」に日々頼らなくては行けない状況の中で「このまま一生過ごすのか?」という自問自答を繰り返す。私の回答はもちろんNO!であり、私は遂にフィットネス門を叩いた。身体を鍛えて「マイ・マッスル・コルセット」を作ろうと思い立っからだ。その結果は思惑通りで体重は順調に減り続け腰痛も少しずつ改善。しかし「やった!」とほくそ笑んだのも束の間。一難去ってまた一難。とある家庭内トラブルに見舞われたストレスで、私の体重は再び増加傾向に転じてしまったのだ!新たな危機的状況に“このままではまた元に戻ってしまう”と焦ったが、私はここでまた人生の転機となる出来事に遭遇した。キックボクシング・エクササイズとの出会いである。初めての格闘技エク

私の理念 ヴィジョン

- ◆ 老若男女が楽しめる 格闘技エクササイズを広める。
- ◆ 更年期、メンタルなどの改善のツールとして 格闘技エクササイズが効果的である事を広める。
- ◆ 安定した集客が見込める格闘技エクササイズのインストラクターを増やし、ビジネスとし確立する為の支援をする。
- ◆ 生涯現役フィットネスインストラクターとして活躍する。
- ◆ D-Kickを日本から世界に発信しグローバルに活動する。
- ◆ 全世界がフィットネスによって笑顔を通して 幸せになって行くための活動を続ける。
- ◆ 生涯自分の好きなことを追いつける。
- ◆ 歳を重ねても女性が憧れるボディでいられるようボディメイクを追求し続ける。

ササイズであったが、それは腰痛だけでなく「心の不調」も「プチ更年期(?)障害」の症状をもスッキリ解消してくれたのだ。私はその効果に驚くと同時に、あっという間にその魅力の虜になって行った。そして私はいつしか“超健康優良児”の仲間入りを始めており、その経験を周囲の人たちとシェアしたくなったのは自然の成り行きであった。そして「キックボクシング・エクササイズ・インストラクター吉田やよい」が誕生し今日に至る。

お客様の声

武井真理子様(61歳)▶

D-Kickは、爆汗必至! 達成感 爽快感 やみつきです! もれなく嬉しい筋肉痛も(^_^;



Dキックは楽しく汗をかいて体幹が鍛えられる上に、ストレスが発散できる最高のエクササイズです。ダイナミック/デラックスの「D」が自分にとっては、「レッスンにハマりすぎて危険!」つまり"デンジャラス"の「D」にもなっています(笑)☆

◀若杉敏也様(59歳)

