



★ 嶺井美香子～マイストーリー～

子供の頃から運動が苦手。音楽や歌を歌ったりすることの方が好きだった。しかし活発な姉達の影響で幼稚園の時に器械体操や、モダンバレエの教室に通うが、長続きしなかった。小学生でソフトボール部、中学生でハンドボール部に入部するが、やはり補欠。身体を動かすことが億劫な私は、しばらく運動とは縁のない生活を送る。

20代前半で岐阜から沖縄に嫁ぎ、長女出産を機に体を調崩することが多くなる。一人で子育てをする孤独感、不安、食欲不振などで、体重も減り体力が落ち、毎日泣いてばかりで、心と身体のバランスを崩してしまう。偶然見つけた産後のエアロピクス教室に通い、夢中になる。運動する事で体調が良くなるばかりかストレス発散にもなり、心身共に健康になることの大切さを痛感。また、音楽に合わせて動くエアロピクスの楽しさにハマり、インストラクターを目指す。

インストラクターになってからは、スポーツクラブやサークル、学校などで、エアロピクスを中心としてクラスを担当。市民ミュージカルのダンスの指導にも関わる。仕事楽しく、どんどんレッスンを増やしていくが、今度は、忙しさや、疲れ、腰痛に悩まされる。そこでヨガに出会い腰痛やストレスが嘘のように軽くなり、仕事がますます楽しくなる。そして、ヨガやこのフィットネスに関わる仕事を一生涯にわたってやりたいと強く思うようになる。

苦手だと思っていた運動が私のライフワークとなり、運動することで心身共に健康的な生活を送ることができることを周りの人達にも伝えたい。以前の私のように運動することにハードルが高いと感じている方々が気軽に運動する場を設けたいと思い、2016年「studio Cheerful」を構える。また今後の明るいフィットネス業界のために「studio Cheerful」で、私と同じ志を持つ仲間と一緒に勉強やワークショップなどの開催、後輩育成に力を注ぐ。



■ お客様の声 ■



【61歳/女性】

5年前からスタジオ・チアフルのヨガのレッスンに参加しています。肩凝りが酷く、夜もよく寝れない日が続いていましたが、ヨガを始めてからはすっかり良くなりました。最初は週一回のペースでしたが、今は週二～三回ぐら

いはレッスンを受けるようになりました。チアフルに来ることが日々の楽しみになりました。40代、50代の頃よりずっと体力もつき元気になっていきます。美香子先生の温かく優しく丁寧なご指導のおかげです。



【20代/女性】

美香子先生はヨガ、キック、エアロピクスなど色々なレッスンをしていて、いつも元気だなんて思います。フィットネスに関してはプロで、運動のこと身体のこと何でも教えてくれるパワフルな先生です。



理念・ザインジョン

- ▶ 人生は冒険の旅。全ては行動から始まる。
- ▶ フットワークはいつも軽く。
- ▶ 子供の笑顔は健康な心を作る。
- ▶ 健康な身体は健康な心から始まる。
- ▶ 全ては健康な身体から始まる。
- ▶ 格闘技、ヨガ、フィットネスとは、自分自身に向き合うこと。

- 明るい未来のために
- ▶ フィットネスで笑顔溢れる世界にしたい！
- ▶ 世界で活躍できるインストラクターになる！
- ▶ 運動の大切さ、素晴らしさを世界中の人々に伝えていきたい！
- ▶ 一生動ける身体を知って
- ▶ 一生動けるヨガの両方と常に繋がってほしい！
- ▶ 格闘技とヨガの両方と常に繋がってほしい！
- ▶ 生涯現役でインストラクター
- ▶ 同じ志を
- ▶ 持つ仲間と
- ▶ 一緒に努力
- ▶ JFKAの
- ▶ 海外支部
- ▶ 長に
- ▶ なる！

