

もう何年も参加しています。長く続けられているのは、私に合った教え方をいただいているからだと思います。基本的なポイントを毎週繰り返し仰っているのが、自分のクセを見直す良いきっかけにもなっています。これからも宜しくお願いします!!
直子さん (50代)



▲理恵さん (40代)

恵子先生のCFKレッスンを受けてから気付けば3年8ヶ月。どんなに暴飲暴食してもこのレッスンあるからリセットできると信じて続けてきました。怪我のないようにいつも気遣ってもらいつつ、適度追い込んでもらえてやみつきです!ラスト8回からのおまけの4回!なぜか頑張れちゃいます(笑)!!

お客様の声

妻に誘われるように始めてから10ヶ月。最初は動きに付いていくことすら必死でした。テレワークなどで身体を動かす機会が減っていますが、今では確実に自分の中でルーティーンとして取り入れられています。



平日教室なので働き方の状況次第ではありますが、出来る限り続けていきたいと思っています。

◀内田さん (50代)

理念
★
ビジョン

何事も必ず
腰腹に取り組み
真剣に取り組む
【たかが〇〇、異次元の
強さがある】

D-Kick
プロトレーナー
として、良い意味で
誰かの人生に
「衝撃」
を与えられる
ような存在
になる。

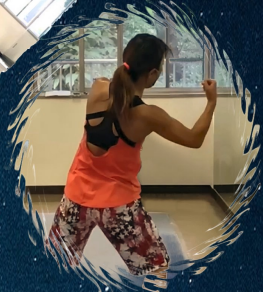
未だ子供は
11歳と14歳だが
「未来の孫たちに
カッコーいい!!」
格闘技エクササイズ
インストラクター
になる!

人に感謝され
人に必要とされな
がら、社会貢献し
て行けるような
人間になる。

岸藤恵子



D-Kick
CARDIO FITNESS KICKBOXING



マイストーリー

小学3年でミニバスケットボールを始め「スポーツ」を身近に感じ始める。中学・高校時代は陸上(長距離)バスケットボールに明け暮れる日々を過ごした。高校卒業後、中学体育教諭を目指した短期大学での2年間はあっという間に過ぎ去ってしまったが、残念ながら教員採用試験は不合格。その後は強い信念を持つことが出来なくなり、ぼんやりした夢を抱きながらスポーツに関わる仕事を転々とする。いつしか中学体育教諭になるという夢も忘れ去られたかのようになり、スポーツから遠ざかった生活に埋没して行った。そして24歳で結婚し25歳で出産。家事・育児に追われながらも子供の成長に癒されるがままに、汗なんて一滴もかきたくないと思うほど完全に運動から遠ざかってしまった。

しかし30歳になって腰痛に悩まされるようになる。そこでピラティスの存在を知り半信半疑で試したところ腰痛が楽になり、数ヶ月腰痛から解放され毎日を再び快適に過ごすことができるようになった。そこで担当インストラクターから「インストラクターになったら?」の一言で勢い(調子?)にのって養成コース参加を決意。何とか合格して32歳でインストラクターとなる。

その後、長女が友達に誘われてミニバスケットボールを始め、参加したた親子大会をきっかけに「私もまたバスケがやりたい!」と思うようになった。そして「バスケができる体力作りをしよう」と思い立ち、人生で初めてスポーツクラブに入会。久しぶりに汗をかく楽しさと充実感を感じ、運動をすること自体の楽しさを思い出す。エクササイズという有意義な時間の過ごし方を思い出させてくれたスポーツクラブであったが、実はそこにはもう一つ衝撃的な出会いが待っていた。カーディオ・キックボクシング(現CFK、カーディオ・フィットネス・キックボクシング)である! 学生時代以来の爆汗、要所で追い込まれながら感じるやり切ったという達成感、全身に感じる心地よい疲労感、格闘技未経験の私でも不思議と自分に自信が持てるようになっていくという何とも不思議な満足感。それは私の人生を劇的に変えた瞬間だった。後に「養成コースに参加しませんか?」と声をかけてくださったのが除村リーダー:後にJFKA理事長となるカリスマ・インストラクター。勇気をもって踏み出した養成コース受講は34歳でゼロからのスタートだったが、少しずつフィットネス・キックボクシング・インストラクターへと近づいて行く喜びと大変さを同時に感じながら充実した6ヶ月を過ごした。

ピラティスから始まったインストラクター業であったが、この養成コース終了試験に合格してから一気に加速した。フリー・インストラクターとしてレッスンを担当するようになったのだ。こんな自分の姿は想像もしていなかった。その後、たくさんの出会いと試練を経てJFKAのD-Kickプロトレーナーともなった。爆汗はもちろんのこと、短時間で数回入れることで自分1人では避けがちな筋トレを、マイペースで行いながらも追い込まれることで出来てしまう。この達成感がたまらない。有酸素運動だけでは味わえない筋肉達が働いたことによる格別なる疲労感。キックボクシング・エクササイズだけでなく筋トレも同時にこなしたという満足感。翌日どんな筋肉痛が訪れるか楽しみになる。こんな気持ちで満たされるD-Kickの素晴らしさを多くの方々に感じてもらいたいと、まだまだ半人前ながらも頑張っている。私の未来には、たくさんの出会いと試練の予感がブンブンしていき楽しめだ。思春期突入の娘達の母親としてもまだまだ半人前だが、その子供達の存在に支えられ、愛犬パディにも癒されながら頑張っている♡

