

プロフェッショナルに聞く!

Workout&Fitness PROTEIOS

大分県のスポーツ振興に貢献する

「健康寿命」の延伸が叫ばれている昨今、体づくりは誰にとっても最重要課題ではないだろうか?『プロテオス』は、カウンセリングによる効果的なメニュー作成、「セミパーソナル」な指導システム、トレーニングを習慣化できる予約制を導入し、確実に成果をあげるジムを目指している。また、子ども運動教室や地域の学校へのトレーナー派遣、プロのアスリートのパフォーマンスアップ指導も手がける「トレーニング」のプロフェッショナルである。



カウンセリングを基にした「セミパーソナル」トレーニングジム

昨年6月のオープン以降、さまざまなスタイルで事業を展開されていますね。柱となるのは「トレーニングジム」でしょうか。

大分県全体として、まだまだ「運動をしよう」という気運は低い気がしています。しかし健康増進のため、またスポーツ振興のためにも、子どもから大人まで多くの人々にトレーニングを普及してほしいという思いがあります。『プロテオス』を開業した。国境1号に面した大分市中心市街地にあるため、各方面からのアクセスが良く、忙しいオフィスワーカーの方々にも利用していただきやすい立地です。2階がトレーニングマシンを並べたジム、3階がスタジオになっており、月々回数制(月4回5800円)で通えるジムワークアウトが基本です。朝は7時から、夜は22時まで営業しているため、通勤前に軽く汗を流したり、仕事で帰りが遅い人も通いやすくなっています。

一般的なトレーニングをする効果的か?アドバイスしてくれるシステムが好評ですね。まず入会の際にカウンセリングを行います。通う目的や目標をはっきりさせるのが狙いなのですが、たとえば「ダイエットがしたい」という方なら、どうしてダイエットが必要なのか?「痩せてどうしますか?」とかなり細かく質問をするんです。そうすることで「家族のために健康になりたい」という真の目的を引き出し、「正しい目標に合った正しいトレーニングメニュー」を構成します。メニューが決まったら、いよいよトレーニング開始です。日により、2週間、3週間、1人のトレーナーが見守る「セミパーソナル制」になっており、トレーニングの際は毎回、トレーナーが親身になってアドバイスを行います。効果的な方法でトレーニングすれば、確実に成果が得られます。トレーニングに取り組みたい人は、別途パーソナルトレーニングコースがおすす

めです。――挫折せず長く通い続けるコツはありますか?好きなときに通えるシステムだと、だん



株式会社Classo 代表取締役 NSCA認定パーソナルトレーナー 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

倉園 晴義氏



だん行かなくなるという声をよく聞きます。それではもったいないですし、何より効果がありませんので、ここでは1回1時間の予約制にしています。月々4回のコースなら週1回ペース、8回なら週2回ペースという具合に習慣化でき、トレーニングが終わり次第の予約を待たないので、皆さんしっかりと通っていただいています。もちろん仕事の都合や体調にもよりますが、その場合は変更も可能です。また、多くのジムでは混み具合により、トレーニングマシンの順番待ちがあり、待つ方も待たせる方もストレスを感じがちです。これが回避できるのも予約制のメリット。予約した1時間はプライベートルームの感覚でマシンを占有でき、のびのびとトレーニングに取り組むことができます。

地域にも派遣したい子ども運動教室

子ども向けの「まちなか子ども教室」も大人気ですね。――

自社のホームページやSNSで告知したところを見てくださるのとお申し込みをいただいています。私も親としての立場から子どもに運動を教えるべく、場所があればと思って始めた教室なのですが、多くの親御さんが私と同じ気持ちを抱いていただけて、私自身も75分程度、鉄棒やマット運動、動きづくりや柔術などを組み合わせてトレーニングするのですが、どんな性格の子でも集中して取り組んでくれます。鉄棒の逆上がりができる子どもも、もちろんと教えられるようになっていきました。子どもも、トレーニングしている間、親御さんもう嬉しそうに観望していただくと、親子で通って楽しいです。子どもも教室は4歳から小学生が対象。今年、幼稚園や保育園、地域のスポーツ少年団などへ出張指導にも行きたいと思っています。興味のある先生方はぜひお問い合わせください。

アスリート向けのパフォーマンスアップ指導も必要が高まっているのでは?

大分にはプロアマチュア問わずスポーツチームが多く、将来的にはプロ選手との契約も視野に入れています。それだけ知識

も経験も豊富なトレーナーが在籍しているからです。加えて、将来有望なジュニアアスリートを育てたいという思いもあります。中学・高校は身体に大事な時期なので、ちょっとしたことが障害や怪我につながる。大切な将来を台無しにしてしまわず、私の専門分野であるストレングス&コンディショニングは動作修正や障害防止、パフォーマンス向上のための技術です。現在はトレーナー業の全てをメディカルトレーナーが兼用しているチームが多いですが、徐々に意欲ある指導者が理解を示してくれています。

トレーニング人口の増加に貢献する

――では、最後に2017年の抱負をお聞かせください。

オープンしてから半年、少しずつやりたいことも増えてきました。今年には活動の幅を広げられたらと思っています。とにかく多くの人々にトレーニングを取り組んでほしいので、「ジムワークアウト」の会員は400名を達成することが目標です。また、地域の学校や部活動を含めたスポーツチームへのトレーナーを派遣し、子ども教室やパフォーマンスアップ指導を届けることも大切にしたい。関わるすべてのスポーツチームで成績をアップさせたいです。お稽古事感覚で通える「まちなか空手・柔術道場」もおすす。男性はもちろん、今、モデルさんたちの間で柔術がブームになりつつありますので女性にもぜひ興味を持っていただきたいと思います。体づくりにも防犯対策にもなりますから、いろいろなアプローチからトレーニング人口を増やし、地域の人々の健康増進、大分県のスポーツ振興に貢献したいです。

会社概要

株式会社Classo Workout & Fitness PROTEIOS 大分県大分市中央町2-9-23 中央町ビル TEL 097-578-7885

- トレーニングジム ●パーソナルトレーニング ●子ども運動教室 ●トレーナー派遣

今までになかったセミパーソナルジム

まちなかに誕生。

個別のメニュー作成と丁寧な指導のセミパーソナルジム

- ☑ 体型への不満、加齢に伴う体力低下、生活習慣病への不安を抱えている
☑ 体づくり、トレーニングに興味がある ☑ 格闘家やアスリートのような格好良い体つきになりたい
☑ アマチュアアスリートとして競技力の向上をさせたい ☑ 早朝や夜など通途中に短時間で済ませたい etc...

はたらくあなたの強い味方。まちなかジム、あります。現代人が抱える体の悩み、理想を叶えるべく当ジムがしっかりと支え徹底的にサポートいたします。

- 充実サポートで通いやすい
■ 集中できるトレーニング環境
■ 短時間集中型
■ 朝7時から夜10時まで営業!
■ 適切な料金設定
■ サンドバッグや格闘技系のプログラムも

Table with columns: プラン, 料金, 回数, 利用時間. Includes programs like ジムセミパーソナルプラン, スタジオプラン, パーソナルプラン.

Table with columns: プラン, 料金, 回数, 利用時間. Includes ジムフリープラン.

Table with columns: プラン, 料金, 回数, 利用時間. Includes スタジオプラン, パーソナルプラン.



1月12日までのご入会で 初月分無料 & 最大6ヶ月半額!! ジムプラン 6ヶ月半額!!

幼児~中学生のお子様をお持ちの保護者の方へ 大分まちなか体操教室・空手教室 お子様の運動教育にお悩みではありませんか? 生徒募集