



彩華ビューティーインタビュー

Saika Beauty Interview

彩華スポーツを通して元気になるお話を伺いました。

彩華が若さを保つ秘訣！！！！



西村 裕美様 彩華歴5カ月

彩華に入る前から“身体を鍛える”ことが好きで、日頃から公共施設などを利用してトレーニングをしていましたがなかなか続けることが出来ませんでした。

そんなとき、友人が自宅近くのスポーツクラブに入会するというので、元々興味があった私も「それなら自分も！！」という思いで彩華への入会を決意しました。

それまでは自己流でトレーニングをしていたのですが、インストラクターの方々に指導してもらうことや、レッスンなどに入って「なるほど！！」と思う運動理論が多く、実際 B フォーマー（体組成計）でも目に見えた数字として成果が出ているので、今ではそれがトレーニングをするモチベーションになっています。

そのために最近では食事・栄養面（サプリなど）にも気を遣っています。

皆さんが健康と若さを目標に新しい出会いと話の場所を与えてくれる彩華スポーツクラブは私にとって若さと元気の源となっています。

これからの目標としては、年相応でない身体作りはもちろん、同年代の方々に「あの人のような体力や体つきになってみたい！」と思ってもらえるような健康でバランスのとれた身体づくりを目指し頑張っていきたいと思います。