



Saika Beauty Interview

彩華ビューティーインタビュー

彩華スポーツを通して元気になるお話を伺いました。

毎日が充実するようになりました。



咲花 令子様 彩華歴9か月 【フィットネス会員様】

父親の介護が必要になり、仕事と趣味のバレーボールを辞め、体を動かす機会がなくなり、運動不足を感じていました。主人の健康も気になっていた為、夫婦で彩華に入会することを決意しました。

現在、スタジオレッスンやマシンジムを中心に頑張っています。特にエアロビクスを始めた当初は、動きについていけず、鏡張りのスタジオの中で自分が右を向いているのか左を向いているのかわからず、体がなかなかいうことをきいてくれませんでした。(笑) 性格上「分からない」ということが嫌いな私は、自宅のインターネットでエアロビクスの基本動作の名前や動きを研究しては彩華のスタジオにチャレンジするということを繰り返しました。頑張った甲斐もあり今では、楽しく踊っており、更にはインストラクターの方から「きっちり動くとかササイズ効果も高いよ。」と聞きましたのでもっと正確に、カッコよく踊りたいという気持ちも芽生えてきました。

彩華に通うようになり、生活リズムが安定し家族での会話も増えました。おまけに主人や娘から「引き締まったね。」と言われるようになり、もうウキウキです。昨年はずっとダンスに眠っていたワンピースを再び着られるようになり、同窓会にも参加できました。

杖が必要だった母親も十坪ジムに通うようになり、1人で歩けるようにまくなりました。大阪まで一緒に買い物が行けるようになり、また一つ楽しみが増えたことも収穫です。

彩華に入会した目的の一つでもある「お友達をつくる。」ということも達成し、共に外食なども楽しんでいきます。大勢でわいわいすることが好きなのでいつか、エアロビクスの大会にも出場したいなと思っています。

これからも彩華のお友達と楽しく運動を続け、又、お友達からも刺激を受けながら頑張ろうと思います！

インタビュースタッフ・武田

上品な振る舞いが印象的な咲花さん。インタビュー中しんどいことも前向きに取り組んでおられることが伺え、輝いてみえます。

ナイスボディにも憧れています(笑)

