

自分の好きなことを仕事に！ 健康な身体づくりをお手伝い

前田 順子さん

ジャザサイズ 代表

■思い切ってインストラクターに
「ジャザサイズ」は音楽に合わせ
て身体を動かすダンスフィット
ネスプログラムで、三十年程前に
アメリカから日本に入ってきました。
最新ダンスヒット十五曲を使っ
て一時間実践することで、最大八
〇〇キロカロリーを燃焼できると
言われています。

元々私も生徒として通っていた
のですが、先生が引越されるに
あたり教室が閉まると言われ、イ
ンストラクターにならないかと誘
いを受けました。その頃は別の仕
事をしており、家事・育児に忙し
かったのですが、創業への不安よ
りも「好きなことを仕事にしたい」
という気持ちが勝り、インストラ
クターになるためのトレーニング
を何度も受け、試験に挑戦し合格
晴れてジャザサイズのインストラ
クターになりました。今年、創業

十一年目になります。

ここまで来られたのも、参加し
てくださる生徒の皆さんは勿論、
家族の理解があったからこそと日々
感じています。

■レッスンについて

一度に四〇名程の方が参加され
るのですが、皆で一緒にやること
で緊張感や楽しさを見出せるのが
魅力です。

現在、龍野教室は龍野商工会議
所会館をはじめ、はつらつセンター
や赤とんぼ文化ホール等で行って
います。午前十時からと午後七時
三十分からのクラスを週八回開催
しており、レッスン料は一ヶ月に
何度通っても四、三二〇円。中学
生から七〇歳の方まで様々な年代
の方がいらっしゃいます。女性は
もちろん、男性も入会できます。

■大切にしていることは

仲間づくりをしたい、体力をつ
けたい等レッスンに参加される方
一人ひとりの目的は違いますが、
それぞれ達成して頂けるよう、ま
た日々のストレスを忘れてもらえ

るような雰囲気づくりを心掛けて
います。

例えば、ただ音楽に合わせて踊
るだけではなく、マットやダンベ
ルを使った筋トレやストレッチを
組み入れる等して毎回異なるプロ
グラムを作り、飽きないようにし
ています。

■これからは

現在は場所を定めずにレッスンを
行っていますが、自分のスタジ
オを持ち毎日レッスンするのが夢
です。皆さんと一緒に楽しみなが
ら、健康にもなれる素晴らしい仕
事に誇りを持ちつつ、今後もより
良い教室づくりに努めます。

※今なら入会金・初回レッスン
無料！



TEL: 090-6961-3100