

ヘッドラインニュース

北鎌倉に屋外フィットネススタジオ – オリジナルプログラムで健康増進

●この記事の場所を見る

(2009年10月09日)



写真を拡大

北鎌倉の谷戸の緑に囲まれたオープンエアな「テラススタジオ121」。犬の散歩のついでに立ち寄り、楽しみながら先進的な健康プログラムを実践できる。

北鎌倉の谷戸に10月1日、オリジナルの健康増進プログラムに基づいたフィットネスを提供する「テラススタジオ121(ワントゥーワン)」(鎌倉市台、TEL 0467-42-6336)がオープンした。ウォーキングや犬の散歩ついでに、短時間で先進的健康づくりを実践できる。

「121」は、北鎌倉の緑に囲まれた屋外の「テラススタジオ」、ウォーキングの強化を図る「ウォーキングステーション」、トレーニング中に愛犬が自由に走り回れる「ドッグヤード」を備えた総合フィットネススタジオ。オーナーの杉浦伸郎さんは、米国エアロビクス&フィットネス協会の日本支部代表を務め、20年にわたり約1万人のフィットネス・インストラクターの認定やプログラムの研究・教育事業に携わってきた。現在は各自治体などにメタボリックシンドローム対策などの運動プログラムを提供し、支援活動を行っている。

フィットネス施設を利用するのは国民の約3%で、20年経っても増加していないのが現状だという。「毎日犬の散歩に出かける」といった行動は、運動ではなかなか定着させられないこと。そこに着目し、犬の散歩やウォーキングのついでに、身近にフィットネスできる場所を提供したかった(杉浦さん)という。「自宅の近くに気軽に立ち寄れるスタジオを作りたい」と自宅横にスタジオを増設。杉浦さんのほか、チーフインストラクターとしても活躍してきた妻の美香さんがスタジオを担当し、そのほか数人の専属コーチがサポートする。

入り口に「ウォーキングステーション」を設置し、北米でも人気だというボールをつきながらのウォーキングで、全身を強化する。テラスへ向かう途中のアプローチには、筋トレメニューとしてフリーライミングの一種である「ボルダリング」を装備。テラススタジオでは、ドッグヨガや各種エクササイズ、深層筋を鍛える綱渡りトレーニング「スラックライン」などを行う。トレーニング中は、「ドッグヤード」で犬を放して運動させ、犬と人の交流が図れるようにした。「楽しく、短時間で、知的に運動できる『頑張りすぎないプログラム』を受講者それぞれに合わせてプログラムを組む」と杉浦さん。

月会費は、すべてのプログラムを利用できる「121 会員」=8,000円、3カ月でシェイプアップを目指す「ヘルスアップ会員」=5,000円、「ウォーキング会員」=3,000円など。入会登録料は各1万円(高機能歩数計付き)。「121」にちなみ会員は121人限定。

今後は、同スタジオをフラグシップモデルとしてフランチャイズ化を図っていきたいという。公共施設やデパート、公園などに「ウォーキングステーション」を開設し、子どもや犬と気軽に立ち寄って生活活動量を増やし、健康増進を図ってもらいたいという。「インストラクターの雇用場所の拡大と、密接したコミュニティー作りに役立てたい」と杉浦さん。

営業時間は10時30分～18時。月曜定休。

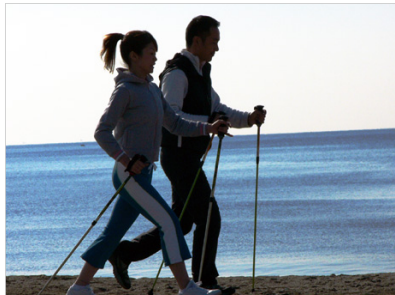
- ❖ 北鎌倉に、フリークライミングの一種である「ボルダリング」を設置するなど、楽しみながら先進的健康プログラムを実践できる「テラススタジオ121」がオープン(関連画像)
- ❖ 北鎌倉の屋外「テラススタジオ121」が提供する、消費エネルギーを約25%アップさせる「ポールウォーキング」(関連画像)
- ❖ 北鎌倉に「焙煎コーヒー豆」販売店－脱サラ、4年間の修行を経て開業
- ❖ 山下公園の早朝「太極拳」フィットネスでカーボンオフセット
- ❖ テラススタジオ121

フォトフランチ



北鎌倉に、フリークライミングの一種である「ボルダリング」を設置するなど、楽しみながら先進的健康プログラムを実践できる「テラススタジオ121」がオープン(関連画像) (2009-10-09)

フォトフランチ



消費エネルギーを約25%アップさせる「ポールウォーキング」。北鎌倉の屋外「テラススタジオ121」が提供する。(関連画像) (2009-10-09)

ヘッドラインニュース



北鎌倉の谷戸の緑に囲まれたオープンエアな「テラススタジオ121」。犬の散歩のついでに立ち寄り、楽しみながら先進的な健康プログラムを実践できる。

北鎌倉に屋外フィットネススタジオーオリジナルプログラムで健康増進

北鎌倉の谷戸に10月1日、オリジナルの健康増進プログラムに基づいたフィットネスを提供する「テラススタジオ121(ワントゥーワン)」(鎌倉市台、TEL 0467-42-6336)がオープンした。(2009-10-09)