

☆ あさみの部屋 ☆

第14回 ゲスト

W・Cさん



♥ Wさん プロフィール ♥

名前 ... W・Cです!!

性別 ... 女性ですよ 男性かもしれない!!(笑)

年齢 ... 5 歳♥ ヒミツです(笑)

昇歴 ... 3年6ヶ月(取材当時)!!

特技 ... スキー

それでは、Wさんとあさみの会談どうぞお楽しみ下さいーい!!

あさみ(以下 あ) Wさん、こんにちは!!

Wさん(以下 W) こんにちは!!運動しながらでごめんなさいねえ~

あ いいえ~、今日は沢山お話聞かせて下さい!!あははー
では、早速お話をお聞きしますが、昴歴3年6ヶ月ということでした!!という事は...
昴が平成17年7月にオープンしたので、Wさんが入会したのは平成18年の1月ですよね!?

W そうなんですよ!!だいぶ長いですよね(^-^)
最近になって、やっと他の会員さんの名前も覚えたんですよ!!!プールも入っているから、プール仲間でお話もよくするようになりました(^ ^)v

あ そうなんですかぁ 他の会員様と話しながらトレーニング出来る
と楽しいですよ!!色んな事聞いたり話したり出来るし!!

W そうなんですよー!!
『結果がなかなか出ないのよね~』とか『お互い頑張ろうね~』とか励ましあいながらやっています

あ 続けていれば必ず結果は出ます!!自分の課題を少しずつクリアしていきましょう

あ ところで、Wさんの特技がスキーという事ですが...

W そうなのよ!!冬になるとスキーするんです♥
冬だけ愛好会に入会してスキーしてるんですよ!!

あ スキーしているなんて初耳ですう



W 私の年代で若い頃スキーするの流行ったんですよ!!
それを今でもやっているの
だから、入会したきっかけもスキーがしたくて体力つけない
といけないなあとと思って入会したんです!!
あとは、健康の為に運動は大切でしょ

あ そうですね!!自分の好きな事の為にトレーニング!!
いいですねー

W でもね...入会して1、2年経った頃膝が痛くなったんですよ

あ そうだったんですかぁ。膝の痛みに対してどうケアされていますか？

W 新田先生に注射をしてもらって、プールをこの時から始めた
んです!!フィットネスでは、膝に優しいメニューをスタッフ
の方から考えてもらって～。そしたら痛みが和らいだんです。

あ Wさんは実感されていると思いますが、プールは膝に負担がかか
らないし水の抵抗を負荷にしてトレーニングできるので痛みでお悩
みの方や、関節に負担をかけられない方には是非やってほしいで
すね
Wさんも続けてくださいね!!

W ホントに実感しています!!今も頑張っています(^ ^)
最初はなかなか結果が出なくて来るのもイヤだったし、でも
週1回は来るように心がけていました。
頑張っって意識して来ないとねえ～。来るまでがイヤだったけ
ど、帰る時は気持ちいいのよ

あ 確かに結果がなかなかでないとお悩むし、来るのもイヤになる時も
ありますよね。でも、Wさんが『来て頑張らなきゃ!!』っていう意識を
持って続けたおかげで、今、結果が出てるし最高じゃないです
かぁ!!Wさんが運動の目的としている『体力』もついてきたって実感
あるんじゃないですか!?

W そうですね!!会社の階段を楽に登れるようになったし
私達の年代になると体力が落ちていくのが分かるのよ…。年
なんて取りたくないんだけどね (笑)

あ Wさんこれからもどんどん運動で若返っていきましょう!!
日常生活でも活かせていますね!!

それでは最後にあさみの部屋をご覧になってくれる方々に一
言お願いします!!

W 本当に『継続は力なり』ですね!!
結果が出なくてもマイナスではないし、昴に来てトレーニング
している事がいいんだから!!
やっぱり続けないとネ♥来たくても来れない人だっているし
ね。これからも頑張ります

あ ありがとうございます!!
あさみの部屋を見ている皆さん!!
このコーナーを見てくれた事をきっかけに運動しませんか??
自分の為にも!!!! Let's go 昴♥



久しぶりの更新となって
しまい申し訳ございません
ん…。今後も『あさみの
部屋』!! 未永く宜しく
お願い致します♥

