



こんにちは、Studio FREW Conditionings 代表の向井です。私は学生時代にテニス、ウィンドサーフィンなど様々なスポーツに打ち込んでいましたが、仕事の忙しさもあり長い間スポーツには縁遠くなっていました。デスクワークによる肩背中の凝りや痛みがあり、妻から何度もジムに行くことを勧められていましたが、長年スポーツをしていなかった恥ずかしさで気が進まない事もあり、針やマッサージ等でやり過越し解消されずにいました。

ある時友人から誘われ気軽にTRX®の公園朝トレに参加しました。短時間でしたが肩甲骨、股関節を効果的に動かすことにより、身体が解放され軽く動くように感じ、気付けば痛みや倦怠感 は軽減していたのです。そこから高頻度で各種トレーニングを続けTRX®の魅力にはまりました。従来型の大手ジムではマシンでの筋肥大が主ですぐに飽きてしまう、スタジオレッスンは人気のクラスにうまく時間が合わすことが難しい、会費を払っても元が取れないという理由で、退会してしまうことが多いと思います。

そこで、単に見た目や局所的な筋肥大を目的とするのではなく、「本来の身体機能を取り戻す、それにより健康な心と自信を手に入れる」目的でTRX®を主としたファンクショナルトレーニングジムを作りたいと思うようになりました。それも「My Gym」というコンセプトの元、気軽にトレーニングできる環境があったらいいなと…

TRX®はアスリートや運動強者のためのハードなものと思われがちですが、実際には、体幹を鍛え、しなやかな体と強靱な心を手に入れることを目的としており、シニアの方も十分適応できる優れた特徴を持っています。運動パフォーマンスの向上、ダイエット、怪我予防等への効果が多数報告されています。TRX®の他にも日常生活において繰り返し行う動作をベースとした画期的なトレーニングを提供します。

私達は、お客様のニーズに寄り添い、運動パフォーマンス向上をお手伝いをすると同時に、「日常生活が楽になった！マッサージに行かなくなった！楽しくなった！」との声が少しでも広がるように努力いたします。運動生理学・栄養学等に基づき、「食」も含む多彩なプログラムで精一杯お手伝いしてまいります。

Studio **FREW** Conditionings

Owner

向井 洋史