

元気な会員情報



友と叶える「自分らしく輝く人生」

#かかりつけジム Lea. lu

かどはら けんたろう
代表 **門原 健太郎さん (右)**

にしむら たかまさ
西村 和真さん (左)

住所：福井市文京 4-9-1 MURATA.BLD2F
ホームページ：<https://www.fukui-personalgym-lealu.com/>



利用者は20～30代の女性を中心。門原さんと西村さんは、「お客様には痩せるだけでなく、ボディメイクを通じて自己効力感を高めてもらいたい」と語る。

↑ホームページでは、通い始めたきっかけやトレーニングを通じて変化したことなど、利用者の声が綴られている。

#かかりつけジム Lea. luは、昨年10月にオープンしたパーソナルジムである。

門原さんは大阪府出身で、大学卒業後は高知県のジムに勤務していたが、福井のジムに勤務していた高校時代の同級生である西村さんとLea. luを開業し、念願の独立の夢を叶えた。

同店では、通常の筋トレのほか短時間の運動と休憩を複数回繰り返して高い脂肪燃焼効果を得る「HIIT」や、食事指導プログラムを提供している。1月からは福井県共同募金会の福祉活動支援に参画し、利用者が1キロの減量に成功する毎に千円を寄付している。門原さんは「お客様に企画を説明したところ、皆さんのトレーニング意欲が高まった」と笑みを浮かべる。

門原さんは、10月に健康経営アドバイザーの資格を取得した。「短時間で効率よく運動できる『HIIT』は多忙な社会人に向いている。多くの企業に健康経営の取り組みとして活用してもらい、組織や地域の活性化につなげたい」と、内に秘めた熱き想いを語ってくれた。