

楽しいから、続きます！ 続けば必ず 健康になります！

フィットネス・スタジオ
「きらら」代表
恩田莉津子さん

Let's Dance!



1980年代、アメリカで開発され爆発的人気となった「エアロビックダンス」。その後日本に上陸したとたん若い女性を中心に大ブームとなりました。そのエアロビックを岐阜で浸透させたインストラクターの第一人者である恩田莉津子さん。スポーツを気軽に日常生活に普及させるための「健康増進活動」に携わり30年余。今も最前線で「チャレンジ」の真つ最中です。

3日坊主？それはきつと楽しんでなかったのね

スポーツインストラクター 恩田莉津子さん 56歳。
「トレーニングってなかなか継続できない、3日坊主が多いのはなぜでしょう？」との問いかけに、そう笑顔で即答されました。

岐阜市に生まれ育ち、専門学校を卒業と同時に「自分探し」を目的に上京。経験の一つとして選んだのが「ダンススクール」でした。

当時はダンスと言えばクラシッくな正統派イメージのものが主流。恩田さんが通ったスクールも名だたる舞踊家を輩出している名門バレエ団でした。

美しい姿勢やウォーキングは健康への近道

そこで恩田さんは、身体づくりの正しい基礎テクニクを徹底的に学び、姿勢がよくなると表情も明るく、何より「気持ち」がポジティブになり、健康になることを体感しました。

と同時に、そんな積極的な恩田さんの存在は、岐阜でも注目を集めるようになっていきました。

ある日、岐阜のあるダンス教室の講師から「新しく開く教室でエアロビックダンスを教えてくださいませんか」との誘いを受けました。

これが恩田さんにとって、最初の大きな人生の転機となり、夢の第一歩「インストラクターデビュー」となりました。

エアロビックダンスを正しく普及させたい

当時、エアロビックダンスは岐阜ではまだめずらしく、恩田さんのもとには「是非、デモンストレーションしてほしい」との依頼が、あちらこちらから舞い込んできました。

そんなある日、愛知県の会場へ10名程のメンバーとともに掛け、舞台上に立った時のことです。

「エアロビックダンスがまだ浸透していなかったからなのか、見ていた方から踊り子さん、こっち見て」と声をかけられ。愕然としました。

私が広めたいのは、健康増進のためのエクササイズ。ショーダンサーではない！

恩田さんは、この悔しい思いを糧に、より正しい実践指導者となるべく大学でスポーツ生理学を学びました。

岐阜県事業可能性評価 「A評価受賞」

会員さんからの声で商品開発しました！
オリジナル健康サポートグッズ
「キラクル」



「猫背」になってきた「お腹が出てきた」から「家を出る運動を教えよ」との多くの会員の皆さんからの悩みを受け、「こんな形があればいいな」と商品開発にチャレンジしました。

恩田さんはその後も2年間、「自分探し」の答えを求め、数々の経験を重ねました。そしてひと回り成長して岐阜に戻り、出した答えは！

いつかダンスで学んだ、心身ともに健康になる身体づくりを多くの方に伝えていければ！

しばらくすると、恩田さんはまた東京へと頻繁に通うようになりました。

向かった先は、当時東京で大ブームの「エアロビックダンス」のスタジオでした。

「アメリカからトップインストラクターが来て、レッスンを行ってたからです。ものすごく刺激を受けました！」

エアロビックダンスとは、幅広い年齢層の方々が自身の健康状態や能力などにあわせ、手軽に楽しめる有酸素運動です。音楽に合わせてリズムカルに身体を動かし、誰もが楽しみながら運動できるスポーツです。

恩田さんは、エアロビックダンスに瞬く間に魅了されていきました。

こうして、指導者としての技術に加えて「確かな知識」が備わった恩田さんには、講演講師としての依頼も増え、活躍の場はさらに拡がりました。

そして50歳を迎えた頃、恩田さんにまたひとつ大きな転機が訪れました。当時指導を任されていたスポーツジムが、急遽閉鎖することになったのです。

「途方に暮れました…」

10名のインストラクターと400名の会員の皆さんをどうしたらよいか…と。

とはいえ、結論を出すまでに2ヶ月弱しか時間はありませんでした。…悩むこと1週間。

「自分でスタジオを開くしかない」

そう決心し、今まで培ってきた多くの縁を頼りに、約1か月間まさに東奔西走し、会員の皆さん待望のフィットネス・スタジオ「きらら」をオープンさせました。

現在、会員数はキッズが約150名、一般約250名。16名のインストラクターと12種目の講座を週に35クラス開催し「先生の笑顔に会い来るのが日課」だと、多くの会員の皆さんから慕われています。

「毎日が楽しいと感じられるには、遊べる身体と遊びのこころを備えることです」

20歳の頃の「自分探し」の答えが天職となり、はや30余年が経ちました。

多くの方が、心身ともに健康な毎日が過ごせるように

恩田さんは、今日もそう願いながらスタジオに立ちます。弾けるほどの大きな声と笑顔で、ますますPower全開です。