



2023年 活動報告

2023年4月に孺恋村地域おこし協力隊として着任。
1年目は、村内の各地域で運動プログラムの実施や、大人から子どもまで楽しめるフィットネスフェスタを開催。

辻本 哲也(つじもと てつや)

孺恋村で大人気のプログラム

BODY ATTACK(ボディアタック)

ニュージーランド発祥、世界最速の脂肪燃焼系プログラム。爽快な音楽とビートに合わせてランニングやジャンプ動作、ウィンタースポーツなどの動きを行いクラスが終わった後は、達成感に満ち溢れるプログラム。



Group Fight(グループファイト)

アメリカ発祥の格闘技系プログラム。エキサイティングな音楽と打撃音に合わせてボクシングや総合格闘技、空手などの動作を行い、ストレス発散しながら運動ができるクラス。



Group Centergy(グループセンタジー)

明るく爽快な音楽に合わせてヨガ、ピラティスなどの動きを行うクラス。様々なポーズを全身を使って動かすことによって身体の引き締め、柔軟性向上、集中力向上に効果的。



トレーニングスクール

痩せたい、筋肉をつけたい、体力をつけたいなど様々なニーズに合わせて運動を行うスクールクラス。細かい動作フォームや運動強度の調整方法など運動に関する全般を指導。



シナプソロジー

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動作をする」といった普段なれない動きで五感を刺激し、脳の活性化を促すプログラム。



2024年 2年目の目標

新しい資格の取得を目指し、様々なニーズや年齢層に運動の良さを伝えていけるよう頑張っって参ります！どうぞよろしくお願ひします！