

まえがき

窓の外には自由の女神とマンハッタンハーバーが広がり、目と鼻の先にウォール街の喧騒があると
は到底思えない静寂が溢れている。ここは私のスタジオ、Studio Luxé。私はオーナーの
RITSUKOです。

2013年7月、前年ニューヨークを襲った大洪水ハリケーンサンディが大きな爪痕を残し、その
復旧もままならぬロウアーマンハッタンの一角に私は美と健康を育むサロンとしてスタジオオラグゼを
開業しました。

前日まで会社員として勤務しており、フルタイムで仕事をしながらスタジオの準備とすでに始めて
いたピラティスレッスンを掛け持ち、息つく暇もないまま開業したことを昨日のこのように覚えて
います。

当初はニューヨークで日本のようなきめ細やかで初心者の方に優しいサロンを創ろうと、主に主婦

の方たちに向けたピラティスやお花のお教室を開催していました。しかし実際に始めてみると、いろいろなお教室をバランスよく開催していたつもりが、どうもすべて中途半端な状態に思えてきて、早くも一度目の事業内容再編成を余儀なくされます。

当時のお客さまに「グループプレッスンではなかなかRITSUKOさんとお話ができず、ブログのような情報を聞けないのが残念」と言われたことで、ようやくはつとします。お客さまが欲しい商品を私は提供できていなかったし、私もお客さまのことを何もわかっていなかったのです。

当時のブログでは美容、健康、食、医療、メンタル、などマニアックな情報を自由に発信し、自分の世界観と価値観を爆発させていたのですが、まさかそれが商品価値になっていたとは想像もつきませんでした。

そこから、ターゲットをグループからパーソナルへ移行し、お客さま一人ひとりの抱えるお悩みや問題に耳を傾けながら、「魅力を引き出す」プログラムのご提案をさせていただくようになりました。他の誰とも同じではない、自分だけのプログラムです。

このプログラムでは、問診により体質や性格、ライフスタイル、食の嗜好やストレスレベルを割り出し、効率よく目標達成させることができるのですが、多くの場合が8週間で完了するため、8週間

集中プログラムと呼んでいます。

私のプログラムがとてもユニークなのは、私自身が長年行っているマラソントレーニングがベースになっていることです。マラソンは言わずと知れた持久系スポーツですが、美容と健康の維持も長距離走と同じです。バランスよく有酸素と無酸素のトレーニングを行い、ベストなコンディションを保てれば、誰でも快適に走ることができますし、一生ものの趣味にもなり得ます。また、マラソンも美容と健康の維持も共通するのはトレーニングと同じ比重でボディーケアのスキルが必要だということです。睡眠の時間と質、入浴の時間と質、食事・消化の時間と質、マッサージの方法とタイミング、水分補給の量とタイミング、など。紫外線ケアや保湿も含まれます。実際にマラソンを走らせるわけはありませんが、私のプログラムは段階的に負荷が増しますので、お客様も必然的にボディーケアが上手になります。このようにしてランナーのライフスタイルが定着すると、身体が引き締まるだけでなく、生活にメリハリが生まれ時間の使い方が上手になり、免疫力がついて病気にもなりにくくなります。姿勢もよくなり、顔つきもキリッとしたしますので、ニューヨークの街を歩いていると振り向かれることは一度や二度ではありません。

プログラムを開始する前には「痩せられればいい」「脚が細くなればいい」「腕が細くなればいい」「ついていけるか心配」と言われる方が多いのですが、プログラム終了後は「もっとコアを鍛えた」「マラソンに挑戦してみたい」「友達にも勧めたい」として「これからもこのライフスタイルを続けたい」と仰います。

そんな多くの方に影響を与えたプログラムの特に目から鱗のポイントを本編では詳しくご紹介していきます。

2020年3月から世界中がパンデミックに覆われ、これからも多少の波はあると思いますが、おむねウィズ・コロナの生活が強いられることになりました。

コロナ禍で私たちは自分と向き合う時間が増え、遅かれ早かれ、何が自分にとって大切か、何が自分を幸せにするか、気付くことができましたと思います。

自分自身が健康であること、美しくあること、そして強くあること。

それさえコントロールすることができれば、人生の悩みのほとんどが解決されるのではないでしょうか？

自分の人生を好きなように楽しみたい方

他人の意見にグラつく自分を変えたい方

平凡な毎日をスパイスアップさせたい方

ライフスタイルを整えてより美しくなりたい方

年齢を重ねても元気ではつらつとしていたい方

そんな皆さまにぜひ読んでいただきたいです。

そして、この本に書かれている内容を一つでもいいので実践していただき、健康で美しくなることは我慢ではなく、むしろ心地よくて楽しいことだなと感じていただければ幸いです。