

CONTENTS



はじめに 2

第1章 フィットネスインストラクターとして生きる

エアロビクスとの出会いが人生を変える	10
実は、フィットネスインストラクターだった	15
結婚そして、出産	20
「ここは私にとってデイズニーランド」と言った女性	26
仕事の基本を教えてくれた場所	31

第2章 健康運動指導士

健康運動指導士として	38
塀の中、受刑者への運動指導	42
父の死で強く感じる家族の「ヘルスコミュニケーション」の大切さ	49

第3章 ピラティスとの出会い

「ピラティス」って聞いたことありますか？	56
私はこれを一生やる！	61
アスリートとピラティス	67
がん患者とピラティス	73
人の人生に関わること	78

第4章 起業することを決めた

ピラティス・ヨガスタジオ「E-Style Fit」を設立	84
地域との関わり	90
法人化することを決意	97
起業を目指す女性へ	102
「やる人」と「やらない人」	108

第5章 今これから

新型コロナウイルスによって生活が変わった	116
運動指導者としての私の役割	123
「運動」「栄養」「休養」の大切さを改めて見直す	129
当たり前を感謝して、今を生きよう	134