



受講生の声



my story 福留 順子

皆さまの今より美しく健康に輝かせる事が目標の福留順子です。
輝く為に『自力調整』自分で自分の體(カラダ)を整える(セルフコンディショニング)セミナーや指導をしています。
某専門の秘書科を卒業後、某社に入社したものの将来の展望は「躍って稼ぎたい!」と思い起ち、養成の門を開き『為せば成る精神』で入社1年後に退社。1986年退社後2ヶ月でエアロビックダンスIRとした活動開始。更に『パラディソ養成2期生として入塾し知識を深める。ある日、自力調整に目覚め2005年ラテンダンス＆自己調整の融合プログラム『ジュナサイズ®』を考案。『美しく健康な體造り』は『美姿勢』『美脚』『美尻』など美力講座としてもお陰様で多くの女性から支持されています。

㈱明治VAAMプロスタッフや健康運動指導士、他協会の認定講師など資格も保有。

30年にわたりパラディソ代表・森山の魅力に惹かれ、パラディソの理念に共感し養成指導や、新たな開発にも携わらせて頂いています。

あなたもパラディソのビジョンと一緒に共有して活ましよう!!



my story 金子 晓子

あっと言う間に約12年が過ぎようとしています。インストラクターという仕事を続けられるのも、日々色々な人に支えられているからなんだと実感します。パラディソに出会ったのも運命です。どこか養成に通うか迷っている時に、たまたま一番にパラディソを見に来て、はーながいらっしゃったのです。なんてステキな方なんだろうと、即決しました!

パラディソが私の人生を変えてくれました。私も、まだまだこれから出会う人の人生を素敵に輝かせてみせます!



my story 今川 友美

私のパラディソとの出会いは、(福岡 エアロビック インストラクター 養成)

とインターネットで検索したところから始まりました。

当時、宮崎の運動施設に就職して運動指導を初めて2年を迎えた頃でした。

短大の同期のインストラクターとしての活躍や先輩インストラクターの勧めで、どうしても福岡で勉強をしてインストラクターになりたいと思っていて、毎休みの度にこの検索ワードでインターネットを見していました。

そして、検索結果に出てきた「スタディオパラディソ」

養成を開催しているかななど電話をかけて、その後2ヶ月後には宮崎から日帰りでパラディソのレッスンを見学に行きました。パラディソで初めて見たレッスンは、たぶんはーなのレッスンだったのではないかと思います。その後、お話をさせて貰って、ますます気持ちが高まりました。そしてその後、両親には黙って福岡での家を決め、手付金を払って宮崎に帰りました。

帰ると両親からは激怒されましたが、半ば強引に福岡に来たことやパラディソの養成を受けさせていただき、現在の私があります。

これが私のMy storyです。



my story 柴田 伊津子

私は大学卒業後に健康運動指導士の資格を東京に取りに行きました。そのときに食事の席で前に座ったのが岐阜県でインストラクターの養成をしてる先生でした。先生と親しくなり『集団指導は、絶対エアロビックダンスでできた方がよいかから、私の知ってる福岡の先生を紹介するから行きなさい!』の一言で直ぐにパラディソ養成に入門。それまでは自分がインストラクターになることは全く考えてませんでした。突然の出会いがきっかけになり、インストラクターを

目指すことになりました。先生との出会いがあったからこそ今の私があるんだと感謝します。

先生との出会いがなかったら私は、何をして~と考える事がたまにあります(笑)。



my story 稲口 ゆう子

私は大学で健康運動について学び、より多くの人を健康にしたいという想いからその道へ。ところが、いざ仕事として指導現場に立つと、知識はあるもののそれを分かりやすく伝えることができず悩む日々。知識はあってもそれを伝えられなければ意味がないことを痛感。

そこでパラディソの門を叩き、支援者の心構えからスキルをイチから学び直しました。

その基本があるからこそ、自信をもって指導現場に立ち続けることができています。



my story 本村 佳子

当時通っていたスポーツクラブのインストラクターの方にパラディソの養成コースを勧めていただいたのがきっかけです。

尊敬する先輩方をはじめ、優しくてあたたかいお客様がいてくださるから、今もこうやってこの仕事を続けることができます。心から感謝しています。

これからも、出逢う方お一人お一人との時間を大切にしていきたいです。

今後共、どうぞよろしくお願ひいたします。



my story 10分ランチフィットネスインストラクター養成講座

和白病院の健康運動指導士・理学療法士・

看護師他、産業医健師、大人からエアロビック

インストラクターなど、多様な参加者。

和白病院の山本さんは、後日、IR認定試験で、

「10mlが意外にも若い人にウケているのに、

びっくり。僕もありそうです。」と、

2016/7/30・31



my story 河野 普子

「たくさんの人へ運動の楽しさを伝えたい」とフィットネスインストラクターになって20年。

最初の13年はフィットネスクラブでスタジオやプールでのエクササイズを指導していました。

転機になったのは7年前、フィットネスクラブを退社し、改めて勉強したいと思い「スタディオパラディソ」でインストラクターの資格を取得し、フリーインストラクターとなりました。

フリーインストラクターとして活動する中で出会ったのが「10分ランチフィットネス®」です。

スタジオじゃなくとも、ビルに入らなくても、着替えなくても運動ができる!

仕事や家庭に日々忙しい人たちでも10分で運動の楽しさ、気持ちよさを感じていただける!

そんな魅力的なプログラムを指導させていただきながら、もっともっと運動を身近に感じてほしいところからもコツコツと丁寧に活動しています。

私自身は昨年夏に次男を出産して育休状態です。

家事と育児で毎日が目まぐるしく過ぎていく中で、10分できる「10分ランチフィットネス®」は産後の運動不足解消と気分転換にピッタリのプログラムだと実感しています。



my story 安部 志津代

エアロビックダンスインストラクターとなって23年、健康運動指導士となって22年が経ちました。

フィットネスクラブに来る方々は、「健康のため運動するぞー。」という意識が高いいため、運動の必要性を伝える必要がない事が多いです。しかし、健康運動指導士として、保健センターからの依頼で健康づくりに関する指導依頼で何をせいでいたくときには、「健康のために、なぜ運動しないといけないのか?」という風に沢山の沢山の質問が飛来します。そんな方々のほとんどは時間がない、めんどくさい、運動が嫌い、何をしたら良いかわからない。ということが多く、まさに10分ランチフィットネスを作った意図がぴったり、運動のきかげづくりに最高~。と思いました。

手軽で簡単、内容が充実、健康間違いなしという想いで一杯です。



my story 貝瀬 峰子

スタディオ パラディソでエアロビックダンスインストラクターとして活動する中で、新たに『10分ランチフィットネス®』を指導する機会をいたしました。それまでにあまり経験したことのない屋外での指導や、スーツやヒールで参加される疲労感たっぷりの労働者への指導に初めは正直戸惑った。

しかし、回を重ねるごとに参加される皆さまの表情や動きが変わり、「普段から運動するようになつたよ!」「運動は気持ちいいね!」という感想を耳にするようになり、やりがいを感じ使命感を抱く。

またプライベートにおいても、小学生や幼稚園児の息子たちが『10分ランチフィットネス®』に興味を持ち、交代でインストラクター役をしながら主人のダイエットに協力、家族の健康づくり、コミュニケーションに一役かっている。幅広い年代に親しみやすく、運動をはじめるきっかけとなる『10分ランチフィットネス®』をさらに広めたい、という想いから現在は指導者養成コースや開発の分野にも挑戦! 街を歩けばあちこちで『10分ランチフィットネス®』に出会える夢を夢見て奮闘中。

まずは10分だけ音楽に合わせてからだを動かしてみませんか?きっと新しい世界が待っています!!

「指導者としての自信を取り戻しました!」坂部 由希子 (大阪の体育施設などで指導歴6年)

ありがとうございました。今日は何をするんだろう?明日は何をするんだろう?

とドキドキ・ワクワクな構造で、あついつう間に過ぎていきました。

指導をはじめて10年になり、自分のやっていることが正しいのか?自分が伝えていることは正しいのか?教室のメニューもパターン化しつつあり、悩み、迷いが 出始め、指導できるスタッフも少なく相談できず、指導に自信を無くしかけていた時だったので、今回の講座を受講し、自信を取り戻すこと80%くらいででき、やりたいPOWER広げたいPOWERをもうらうことができ、とても充実、学びのある4日間でした。自分自身まだまだ学びだ!と感じましたので、また機会があれば、大阪から来ます!

素敵なおもてなしと、ご指導、本当にありがとうございました。感謝です(^^)

「指導者としての自信を取り戻しました!」坂部 由希子 (大阪の体育施設などで指導歴6年)

友人から紹介を受けて始めたパラディソ。

レッスンを受けて、姿勢がよくなり身長が伸びてびっくり!

さらにはずっと痛めていた膝痛が改善させて正座ができるようになりました。

無理なく自分のペースで続けるので、今後はシェイプアップにも期待しています。

またパラディソは体を動かすだけではなく、色んな体験ができる「パラディソ文化部」もとても楽しみで、参加されている方が素敵の方々で色々なお話を聞くものパラディソの魅力の一つです。

「現場に即活かせた!」国松智子 (大阪 病院勤務 ケアマネージャー)

ありがとうございました。毎回が楽しくて新鮮でした。

実際のケアマネージャーとしての視点や計画書の立て方につながる運動指導法を学びました。

高齢の方々に、ただ単に「リハビリは大事ですよ」と伝えるだけでなく、より具体的に運動の重要性が伝えられます。今後、違った視点で仕事に取り組んでいくことが出来そうです。

自分の力で、自分ができるだけ長くできるように、

高齢の方々に伝えていきたいです。

「指導者としての自信を取り戻しました!」坂部 由希子 (大阪の体育施設などで指導歴6年)

ありがとうございました。今日は何をするんだろう?明日は何をするんだろう?

とドキドキ・ワクワクな構造で、あついつう間に過ぎていきました。

指導をはじめて10年になり、自分のやっていることが正しいのか?自分が伝えていることは正しいのか?教室のメニューもパターン化しつつあり、悩み、迷いが 出始め、指導できるスタッフも少なく相談できず、指導に自信を無くしかけていた時だったので、今回の講座を受講し、自信を取り戻すこと80%くらいででき、やりたいPOWER広げたいPOWERをもうらうことができ、とても充実、学びのある4日間でした。自分自身まだまだ学びだ!と感じましたので、また機会があれば、大阪から来ます!

素敵なおもてなしと、ご指導、本当にありがとうございました。感謝です(^^)