

## 参加者インタビュー



### 【LAGREE/PILATES @ home VOL.01】

これまで挫折ばかりで全く運動経験がなかった私でも、「続けられる!」「まだまだできる!」という自信が付きました。M.O.さん (40代・オーストラリア在住)



### 【LAGREE/PILATES @ home VOL.02】

コロナ禍や海外引越などの環境変化においても不安を感じないのは、お家でできるラグリーフィットネスのおかげです。J.Y.さん (50代女性・海外引越予定)



### 【LAGREE/PILATES @ home VOL.03】

ラグリーフィットネスで体力と気持ちに余裕が出て、仕事が忙しくても毎日ががんばれます!  
N.I.さん (40代女性・大阪府在住)



### 【LAGREE/PILATES @ home VOL.04】

ラグリーフィットネスのおかげで体幹がしっかりして、ゴルフのスウィングも安定しました!  
M.W.さん (40代男性・福岡県在住)



### 【LAGREE MICRO STUDIO VOL.01】

レッスン後の爽快感がものすごい! 体の奥底からの変化を感じています  
K.M.さん (40代・東京在住)



### 【LAGREE MICRO STUDIO VOL.02】

新しい自分の体の感覚をたくさん発見しながら、みんなで一緒に楽しく頑張れる雰囲気が好き!

M.S.さん (20代女性・東京在住)



### 【LAGREE/PILATES @ home VOL.01】

これまで挫折ばかりで全く運動経験がなかった私でも、「続けられる!」「まだまだできる!」という自信ができました

M.O.さん (40代・オーストラリア在住)

#### Q. LAGREE/PILATES@home にはどんなきっかけで参加し始めたんですか？

先に開始していた友人からの紹介で、2020年12月に始めました。私は大学の時に来て以来、約20年間、オーストラリアに住んでいるんですが、4人の子供を育てながらフルタイムで働いているので、普段はなかなか時間が取れないんです。ただ、年末年始はちょうど仕事が休みに入ったので、「ルーティンを作るのであれば今がチャンスだ!」と思い、トライアルを申し込みました。

私はいつも年末年始に抱負を作っているんですが、実はここ5年くらい、「定期的に運動しよう」と毎年思っていました。ただ、日々忙しくてジムにはいけない、YouTubeでやっても続かない、水泳に行っても1人で泳いでいても続かない、という状態で、挫折を繰り返していたんです。

そんな時、お家でできるラグリーフィットネスに出会って、「すごくいい!」と思いました。着替えなくてもいいし、外に出て行かなくてもいい。家族のこともあるので1時間だとなかなか時間が取れないんですが、30分ならいけます。

あと、体に負担がなくてできるのもいいと思いました。私はずっと運動をしていなかったのですが、立て続けにジャンプするとか早く動くとかだと、膝や腰にくるんじゃないかなと思ったんですよね。

基礎体力は比較的ある方だったので、20代は運動をしていなくても大丈夫だったんです。30代前半も何も思わなかったんですが、35を過ぎた頃からだんだん体力の衰えを感じるようになっていました。

#### Q. 今まで全く運動をしてなかった人にとって、ラグリーフィットネスって結構キツイと思うんですが、どんなところが好きですか？

確かに、周りから、「ヨガとかストレッチから始めたら?」とも言われました。ただ、筋力をつけたかったんです。リラックスとか柔軟性を高めるとかよりも、とにかく運動して汗をかきたくて。

ラグリーフィットネスは終わった後、「やったー!」という感じの爽快感がありますよね。私は、自分で外に走りに行く時間もとれないので、すごく効率的だなと思います。

**Q. 開始してから約半年ですが、どんな変化を感じていますか？**

まず、続けられてるということ自体が自信になっています。本当に今までずっと挫折し続けて、「今年こそ」と思っていたんですが、初めて「できた！」という自信です。

あとは今までずっと自分のことが後回しになっていたんですが、これをやることで、自分のために時間をとって、自分を大事にしているなという感覚があります。

心がハッピーになるんですね。私はいつも、平日の朝にやっているんですが、レッスンが終わるとインストラクターの方が笑顔で送り出してくれて、「よし、今日も頑張るぞ！」と思います。もっとできそうな感じがするし、何より自己肯定感が上がりました。今のうちに筋力をつけておいて、次は何かのスポーツをやろう、と思ったりもしています。

もちろん体も変わりました。中に芯が通った感じがありますし、お腹周りもすっきりしました。

この間、短いズボンをはいていたら、娘に、「足が変わったね」と言われたんです。筋肉っぽくなったんですね。前は、短いズボンをはくとふくらはぎがプルプルしていて、娘にもよく笑われてたのに。

あとは、肩こりもしなくなりました。今までデスクワークで全然動かしていなかったんですが、ちょっと疲れた時には肩甲骨を回すとか、自分で意識できるようになりました。

**Q. 心身ともに沢山の变化を感じてくださっていて嬉しいです！この「お家でできるラグリーフィットネス」はどんな人にやってもらえるといいですか？**

時間がない人、忙しい人におすすめしたいです。あとは、効率的に定期的に運動したい人とか、以前やっていたスポーツをまたやってみたいなという人にも向いてますよね。筋力を維持したり、上げていったりすることができるので。

実は、最初はすごくハードで、くじけそうになったんです（笑）。なので、ビギナーのクラスを中心に受けて、少しずつ体を慣らしていきいきました。今でも辛いです（笑）。

ただ、実は私、何だかみなさんに親近感を感じています。

もしこれが、インストラクターの人たちが10代とか20代前半とか若い人たちだったり、参加している人たちが筋肉もりもりの人とかばかりだったら、ついていけなかったと思います。

**Q. このインタビューを見てくださっている方に向けて、最後に一言、お願いします。**

「とりあえず始めてみよう」と思って始めて、よかったです。インストラクターの人が見ているのが、本当に励みになるんですね。

私は、開始してから体も心も本当に変わりました。元々、前向きな性格ではあると思うのですが、最近、歳をとってきて、あまり無理できないなど感じるようになっていたんです。できる範囲でしかチャレンジしないというか。歳のせいにしてたんだなと分かりました（笑）。

これまで全く運動していませんでしたが、今は週5でレッスンに参加しています。「私にもまだまだできる！」という気持ちにさせていただいて、本当にありがとうございます。

私のように今まで挫折してばかりだった人でも、まずは一度、やってみてください！



## 【LAGREE/PILATES @ home VOL.02】

コロナ禍や海外引越などの環境変化においても不安を感じないのは、お家でできるラグリーフィットネスのおかげです

J.Y.さん (50代女性・海外引越予定)

**Q. LAGREE/PILATES@home にはどんなきっかけで参加し始めたんですか？**

もともと代表のMikaさんのピラティスのレッスンを受けていて、気がついたらここにも参加していたという感じでした笑。2020年の立ち上げの時からのので、もう1年半近くになります。

実はここまで50年間生きてきて、ここまで習慣化して継続できたものってないんです。よく、「何かをやろうと思って興味を持つのが1万人だとしたら、実際に手を出すのは1000人、継続できるのは100人、1年続くのは10人」と言われますが、自分はその10人に入っているんだと思うとすごく嬉しい。自信につながりますよね。

**Q. 人生で初めて継続できたものがLAGREE/PILATES@home だなんて嬉しいです。この1年半で、どんな変化を感じていますか？**

体はもちろん変化しています。最初の頃は、体に意識を向けたり、自分の体について新しいことを知ったりするのがとにかく楽しくて。好きなものを新しく見つけた感じでした。ラグリーフィットネスは即効性もありますしね。

ただ、元々、どこをどうしたいというのがあったわけではないので、実は、体の変化は副産物なんです。一番嬉しいのは、自分に自信が持てたこと、生活が健康になったこと。

私はいつも、早朝に参加しているのですが、「明日もレッスンがあるから夜早く寝よう」と思うようになりました。常備薬みたいな感じですよ笑。でも、おかげで、コロナ禍で行動制限されているこの生活スタイルに全くストレスを感じないんです。

**Q. 常備薬とはすごい笑。ラグリーフィットネスのどんなところが好きですか？**

正直いうと私、ピラティスも好きです。ピラティスをやると体に丁寧に向き合うことができるし、心が気持ちよくなる。本当は朝 5:30 にピラティスがあって、6:30 にラグリーフィットネスがあったらいいのに、と思っています笑。

ただ、ピラティスは色んなオンライン動画があふれていますが、ラグリーフィッ

トネスはここでしかできません。

あと、似たようなトレーニングの無料動画って巷にたくさんありますが、私はそれを見てまでやろうとは思いません。LAGREE/PILATES@homeにもビデオ配信がありますが、やっぱり、普段のレッスンで知っているインストラクターの方がやっているからいいんですよね。

1回30分のレッスンで「おはようございます」とか「ありがとうございます」とか話すだけですが、そういった関係性があるかないかは大きいです。

**Q. 確かに、関係性が好きだと言ってくれるクライアントさんは多いです。ラグリーフィットネスは、どんな方におすすめしたいですか？**

DMな感じが好きな方には向いていると思います笑。

実は娘がトライアルレッスンを受けたことがあるのですが、娘はそこまで興味を持たなかったんですよね。私はこれだけハマっているのになぜだろう？と思ったら、ゆっっくり動かす静かさに耐えられないとのことでした。私は静かな動きに耐えるのが快感なので、人によって向き不向きがあるんだなと思います。見た目は地味で単純なのに、奥が深いですよね。レッスンで時々注意してもらってちょっとしたことで効き目が変わりますし、ヒップをやればヒップが、腕をやれば腕が痛くなります。即効性があるので「やった感」がありますし、静かに耐えてやった後の爽快感や、「できた！！」という達成感がすごくて。まさにこれが「ラグリーハイ」なんだなと感じています。

**Q. 単純なものをずっとやっていて、飽きないですか？**

飽きないですね。インストラクターの方のバリエーションがすごくて、毎回、「また出してきた！」という感じです。もちろん、動きによって好きなものと嫌いなものはあるのですが、毎日とりあえず何でもやるのを基本にしていると、何でもやれるようになります。

敢えて言うなら、以前より緊張感がなくなって、朝起きれないこともあるくらいでしょうか。

実は来月上旬に海外に引っ越すんですが、環境が変わっても Zoom さえつながあれば同じことがやれるというのもすごく安心感がありますよね。以前、出張先から入られている方がいましたが、オンラインの良さってまさにここにあるなと思います。

**Q. このインタビューを読んで、ラグリーフィットネスにご興味を持っている方に一言お願いします。**

ラグリーフィットネスをやっている人はまだまだ少ないので、新しいものにと

りあえず手を出してみるという面白さがあると思います。特に、おうちでできるラグリーフィットネスの場合は、畳一畳のスペースがあればできる。このスペースでできるものってそうそうないですよ。

また、熱しやすく冷めやすいタイプで、今まで何一つ続かなかった50代の私でも無理なく続けられるのは、インストラクターの方が親しみやすいからというものもあると思います。手の届くところにインストラクターの方がいてくれるという「安心感」や「親近感」。今までやってきた「お稽古」とは違う、「生活の一部」になっています。

特に早朝のレッスンは仲間感があって楽しい。みんなお家でやっているのも、まさに「アットホーム」な雰囲気です。

新しいことに一歩踏み出すのを迷っている人には、是非、「考えるな！動け！」と伝えたいです笑。



### 【LAGREE/PILATES @ home VOL.03】

ラグリーフィットネスで体力と気持ちに余裕が出て、仕事が忙しくても毎日がんばれます！

N.I.さん（40代女性・大阪府在住）

#### Q. LAGREE/PILATES@homeにはどんなきっかけで参加し始めたんですか？

もともとパーソナルトレーニングに通っていたのですが、コロナで通えなくなり、仕事も忙しいので自宅でできる何かないかなと探していました。でも、私は無料動画では続かないため、オンライントレーニングを検索していたところ、以前やったことのあるピラティスに似ているということで、ラグリーフィットネスに興味を持ち参加し始めました。2020年の7月からなので、もうすぐ1年になります。

以前は、マンツーマンのピラティスに1年半ほど通っていたのですが、もう少し強度のあるもの、運動した感があるものをやりたいと思っていたので、自分にぴったりでした。

#### Q. 現在レッスンにはどれくらいの頻度で参加されてるのでしょうか？

1年間ほぼ毎日です！お休みの日には2レッスン参加したりもしていて、少し前に1日に3レッスン参加したこともあるのですが、さすがにその日はヘトヘトになりました（笑）

歯磨きのように習慣化できていて、毎日やらないと気持ちが悪いんですよね。やると体がスッキリします。

#### Q. 歯磨きのように習慣化できているなんて！すごいですね。ラグリーフィットネスのどんなところが好きですか？

30分で完結するところですかね。15分のレッスンもありますが、とにかく短時間で体がすっきりするところがいいですね。ずっと続けられるものが欲しかったんですが、パーソナルトレーニングなどのように週に1日とかだと、他の6日間はなかなか自分ひとりではできなかつたんですよね。

その点、LAGREE/PILATES@homeは、毎日レッスンがあるので継続してトレーニングできますし、なにより早朝レッスンが私の生活リズムと合ってるんです。

ラグリーフィットネスは強度が高く、時間も短く、道具にお金もかからないところも気に入っています。とても効率がいいので満足しています。会費も定額制だから、こんなに受けちゃってて1回あたりのレッスン料がすごく安くなってしまっていて申し訳ないくらいです（笑）

**Q. 約1年間継続されて、お身体や生活面でどんな変化がありましたか？**

まず体力がよくなりました。もともと運動は10年位前からしてきていたんですが、継続しないとすぐ衰えてしまうのが嫌でした。体力がついたことで、精神的にも元気になり、生活も楽になり、仕事や他のところにもエネルギーを回せています。

最近仕事も忙しく、他に通信の学校に通っていたりもしてスケジュールがタイトなんですけど、とにかく体力がないと元気にこなせなくて。

レッスンを受けた後は、疲労感があったりもするのですが、自重トレーニングなので、身体を痛めることもなく、でもちゃんと体を使えるので、とにかくスッキリして終わっています。

体型も、上半身にすごく筋肉が付いてきました。ラグリーフィットネスは上半身も鍛えていけるので、いいですね。疲れにくくなりました。お尻も丸くなってきていると思います。

**Q. すごいいろんなところに変化が出てるんですね！このインタビューを読んで、ラグリーフィットネスにご興味を持っている方に最後に一言お願いします。**

強度もあり、ある程度キツさもあるので、合わない方もいるかもしれませんが、ピラティスが好きだったり、もうちょっと強度が高いことをしたい方にはすごく合うと思います。そんな方は是非やったらいいのにな、と思っています。

仕事とか子育てで忙しい方には、1回30分なのでお手軽にできると思います。一人だとなかなか続けられない中、LAGREE/PILATES@homeは他の会員さんの存在も感じながら刺激を受けてやれますし、プログラムも先生方がいろいろ工夫されて飽きもこないなので、おすすめです。

何がきっかけでハマるかはやってみないとわからないと思います。なので、是非一度やってみて欲しいです！



#### 【LAGREE/PILATES @ home VOL.04】

ラグリーフィットネスのおかげで体幹がしっかりして、ゴルフのスウィングも安定しました！

M.W.さん（40代男性・福岡県在住）

**Q. LAGREE/PILATES@home にはどんなきっかけで参加し始めたんですか？**

Asami さんのレッスンを受けたことのある知り合いから、「畳 2 枚のスペースでタオル 2 枚でできる」と教えてもらったのが、最初のきっかけです。

元々、24 時間のマシンジムに通っていたのですが、コロナが始まって退会して以来、ウォーキングくらいの軽い運動しかしていなかったんです。何かしら筋トレしないと体力がおちてしまうなど感じていた時に、オンラインで、人の接触もなくていいな、と思いました。

トライアルレッスンを受けたのは今年の 2 月なんですが、丁寧に指導してくれるし、負荷もあって、いいなと感じました。最初はキツくて全然ついていけなかったのですが（笑）。

**Q. 最初はキツイですね。ラグリーフィットネスについてはどんなところが好きですか？**

メニューが豊富で体幹を鍛えられるところがいいですね。趣味でゴルフをやっているんですが、ラグリーフィットネスをやり始めてスウィングが安定してきました。

この間、アメリカの女子プロゴルファーがやっている練習風景を見てたら、ラグリーフィットネスと似た動きをやっていて。よくオンラインレッスンでもやっている、腹筋しながら膝をタッチするエクササイズなんですが、「だから体幹が安定してスウィングも安定してきたんだな」と思いました。

家でやっている時はキツくてヒーヒー言ってるんですが、やっぱり有酸素運動になるのがいいですね。じわっと汗をかくし、日常生活では動かさないところを動かすし。

まだ始めて数ヶ月ですが、体ががっちりしてきました。特に体幹ですかね。気持

ち的にもポジティブになって、汗かいてすっきりです。

インストラクターの人も明るいので、朝から元気をいただきます。夜はいつ終わるか分からないので難しいのですが、朝 5:30 はちょうどいい。6:00 に終わってそこからシャワーを浴びたり準備をしたりして出かけています。

**Q. 色んな効果を感じていただいていますね！元々何か運動をやっていらっしゃったんですか？**

学生の頃に陸上やサッカーをやっていました。

年齢的にももうすぐ 50 に届くので、色々教えてもらいながら筋トレするのは体力づくりにいいな、と。コツコツやっていくのが苦じゃないんですよ。

ラグリーフィットネスという名前には全然馴染みがなかったんですが、コロナでジムに行けない時にトライアルがお手頃な価格だったので、まずはやってみようと思いました。

**Q. そうやって一步踏み出していただいたのが嬉しいです。女性が多いことへの抵抗感はありませんでしたか？**

リアルなジムで男性が自分 1 人しかいなかったらダメだと思います。

オンラインは、他の人から見られている感覚がないですよ。一方で、画面をギャラリービューにすれば他の方がいらっしゃるの分かるので、一人じゃない安心感もある。

あと、参加されているみなさんは入る時間がギリギリで、終わったら「ありがとうございます」と言ってサッと出る。その感じがいいんだと思います。

**Q. この距離感は、オンラインならでは、ですよ！どんな方にお勧めしたいですか？**

僕と同じような年代の人に是非やって欲しいですね。職場と家の行き来しなくて、運動不足を感じている人とか、ゴルフをやっている人とか。

仕事の終わる時間がまちまちなので、リアルなジムに入会していた時は、ルーティン的に行くことができませんでした。疲れてたら行かないこともありましたね。

でもオンラインは移動の時間がないですし、辛かったらキャンセルもできます。葛藤する時もありますよ。でも、「この時間に寝ておいたらやった方がいいだろう」と思って毎朝起きてます。

ハードルを高く感じずに軽く始めて欲しいですよ。がっつりではなく、軽く始めて習慣化していただけると、プラスになると思います。



## 【LAGREE MICRO STUDIO VOL.01】

レッスン後の爽快感がものすごい！体の奥底からの変化を感じています

K.Mさん（40代・東京在住）

### Q. LAGREE MICRO STUDIO にはどんなきっかけで通い始めましたか？

2021年4月から通いはじめて、ちょうど2ヶ月が過ぎました。インスタを見ていた時にラグリーフィットネスのことを知って、「何だろう、これ？」と思ったのが、最初のきっかけです。私は元々、ピラティスをやっていたんですが、調べてみたら、ピラティスをやった人が考案した機械を使って行うということが分かり、楽しそうだなと思いました。

まだその時は東京にスタジオがない時だったんですが、しばらくして東京にもスタジオができると分かって。「これは行ってみよう！」と思ってトライアル予約をしました。受けてみたら、びっくりしました。40分という短い時間で、こんなに筋肉を使ったことなんてない。「続けたらこれは絶対変わる！」と思って、すぐ入会しました。それ以来、週3-4ペースで来ています。

### Q. 実際に通い始めてから、どんな変化がありましたか？

実は今まで腹筋って、キュッとした感じがなかったんですが、この間、横断歩道で信号を待っている時に、普通に立っているだけでもインナーマッスルを使っている感じがしました。今までは、自分で頑張って作って引き締めてる感じだったのが、自然と、奥の方でキュッとしまった感じがあったんです。

最近、スタジオでいつもやっているエクササイズも、腹筋を意識してできるようになりました。最初は色々なところに力が入ってしまっていたんですが、腹筋をキュッとしたら腕も全然使わなくていい。前は肩もちょっと上がったりしていたんですが、それもなくなって、腹筋だけに集中してできるようになりました。

それでもたまに抜けちゃう時はインストラクターの方から指摘されるので、気が抜けないです（笑）。

### Q. すごく変化を感じていただいていて嬉しいです。ラグリーフィットネスって、何が他と違うなと感じますか？

今までヨガやピラティスを通じて、全体的に体を使うというのはやってきまし

た。

ただ、こんなにピンポイントで、お尻の「ここ」の筋肉に効くのは、他にないと思います。自分でわかるようになってくるんです。お尻の「ここ」とか、内腿の「ここ」とか、二の腕の「ここ」とか、ピンポイントで効いているのをすごく感じます。これが他と全然違います。

「中臀筋」ってなかなか感じれないですよ。でもラグリーフィットネスをやっていると、「ここー！」というのがよくわかる。体を動かすのが好きな人は、やってみたら、この違い、絶対分かると思います。

**Q. 私たちも、本当にもっと多くの方にラグリーフィットネスを体験してもらいたいなと思っています。どういう人にやってもらいたいなと思って思いますか？**

美意識が高い人や体を動かすのが好きな人には合うと思います。私はピラティスじゃ物足りないなと思っていた時にやってみたいなと思ったので、今までやっているエクササイズに飽きてきた人にもいいと思います。

あとは、ダンベルとかバーベルとかやっている人にもいいと思います。ラグリーフィットネスだったら、負荷がなくてもこんなに体を使えるんだというのがわかるので。

日本人は腰が悪い人が多いので、そういう人にも絶対いいと思います。腰が悪い人って、ダンベルを使う時にベルトしながらやっているんですよね。ラグリーフィットネスだったら、ベルトしなくても腹筋に効かせることができる。

**Q. このインタビューを見てくださっている方に向けて、最後に一言、お願いします。**

筋トレだけじゃなく、バランス感覚も鍛えられるのってラグリーフィットネスしかないですよ？バランス感覚を作りながら、筋トレも有酸素もやっちゃってる。やりながら、「私、すごいな！」と思っています。

スポーツをやっていると体幹が必要だとよく言われますが、そんな簡単に体幹ってつかないですよ。でも、ラグリーフィットネスをやっていると、体幹がすごくついている感じがするんです。

私はスタジオまで1時間かけて歩いて通っているんですが、往復で歩いてても疲れなし、ぐったりすることもなし。疲れのない体になったんだと思います。ラグリーフィットネスはキツイですが、何よりも終わった後の爽快感がものすごく、40分やり切った後の自分を褒めてあげたいといつも思います。終わった後は気持ちがすごく明るくなるし、やらないと気持ちが悪くなっちゃうくらい。

あとは私、そんなに集中力がない方なんですけど、この40分間はいつも無の状態

で集中しています。やっている間、他のことなんて考えられなくて、確実に集中力が上がっています。元々だらだらやるのが好きじゃないので、これだけの集中力で「きっちりやった感がある」というのもいいんだと思います。

もっと多くの方に知ってもらいたい。イベントとかやれるといいですね。私、手伝いにいきますので（笑）！

一度やったら、絶対ハマると思います。是非みなさんにやってもらいたいです。



## 【LAGREE MICRO STUDIO VOL.02】

新しい自分の体の感覚をたくさん発見しながら、みんなで一緒に楽しく頑張れる雰囲気が好き！

M.S.さん（20代女性・東京在住）

### Q. LAGREE MICRO STUDIO にはどんなきっかけで通い始めましたか？

今年（2021年）3月のプレオープンの時から通っています。

実は、ロサンゼルスに住んでいた頃に、友達に誘われてラグリーフィットネスのスタジオに行ったことがありました。最初は「何コレ？ピラティス??」と思ったんですが、ピラティスでもない。よくわからないままに体験してみると、ピラティスよりも即効性を感じました。お尻がキュッと上がる感覚や、お腹がぎゅっとする感覚がありました。

日本に戻ってきてからはピラティスのマシングループに通っていたのですが、物足りなさを感じていて。何か他の運動をしようと思った時にロサンゼルスで体験したことのあるラグリーフィットネスを思い出し、検索をしてみたところ、このスタジオを見つけました。今は週2ペースで通っています。

### Q. ちょうどプレオープンの時に検索していただいたなんて、すごいタイミングですね！ラグリーフィットネスのどんなところが好きですか？

ただひたすらに鍛えるだけでなく、正しいフォームに修正してもらいながら鍛えていけるところが好きです。特に LAGREE MICRO STUDIO は少人数制でしっかり見てもらえるため、自分の癖や、苦手なところを知ることができ、発見が楽しい。

あと、今まで通っていたスタジオはレッスンの時間が1時間だったので、よく「あと●分もある・・・」と考えてしまっていたんです。ラグリーフィットネスはきついですが、40分間の中でテンポよくレッスンが行われるので、あっという間に終わり、達成感や爽快感を感じられるのが好き！

鍛えながらも同時にストレッチも感じられたり、みんなでやっている時の一体感で、より頑張れる。すぐに見た目の変化があったり、どこを使っているのが感じられたりして、「やっている」感覚を得られるのが好きです！

### Q. ラグリーフィットネスを始めてから、心身や日常生活にはどんな変化があり

ましたか？

コロナで外に出ることが少なくなって引きこもりがちな時に、スタジオに行って体を動かすのが気分転換になりました。特に、朝から体を動かすと体が目覚めてリフレッシュされるので、自然とやる気が起きて、一日が爽やかに過ごせています。

また、続けている中で、今まで他のスタジオでは感じられなかった体の変化や、お腹の内側からキュッとしまっている感覚を感じるようになりました。

私は前ももがすごく張っていて、今まではいくら自分でやっても、もも裏やお尻を使っている感覚が得られなかったんです。ラグリーフィットネスではもも裏やお尻を鍛えられている感じがあり、前ももの張りが改善されてきました。また、鍛えるだけでなく同時にストレッチもできるので、新しい体の感覚が出てきました！

**Q. 色々な変化を感じていただいて嬉しいです。最後に、ラグリーフィットネスに興味を持っていただいているみなさんに一言お願いします！**

ラグリーフィットネスはただひたすらに鍛えるだけでなく、自分の体の使い方の癖を知ることができたり、新しい発見があったりします！お尻やお腹が引き締まる即効性は、ラグリーフィットネスならではのですね。

あと、グループで知らない方と一緒にやるのは、一緒に頑張っている感覚や、楽しい雰囲気があります。ロサンゼルスでラグリーフィットネスのレッスンを受けた時もラフな感じで、「you can do it! keep going! (あなたならやれるよ！どんどんやっちゃおう！)」と終始笑顔でやっているような雰囲気でした。

LAGREE MICRO STUDIO も、知らない方同士でも気さくに話せる雰囲気なので、私のように楽しい雰囲気が好きな方や、これから新しいコミュニティを広げていきたい方は、是非一度やってみてください！