

夢をカタチに

姫路商工会議所が創業を支援した創業者の方にお話を聴きました。

フィットネスサロン 悠

代表者 小椋 悠妃

創業時期 2025年1月

所在地 姫路市飾磨区
中野田4丁目84-1

TEL 080-1881-9849

事業内容

フィットネススタジオ
レンタルスペース

営業時間 9:00~21:00

定休日 不定休
(但し、スタジオレッスンは日曜定休)



HP



Instagram



心と体の健康を叶えるフィットネスサロン

～刺激し合って、高めあい、そして寛げる場所～

お客様の「心と体の健康」を実感

お客さまの笑顔と身体の変化を見ることが最大の喜びです。身体をメンテナンスすることで痛みが解消されて、ストレスがなくなり、心身ともに健康になることで、家庭や職場での人間関係も良好になり、子育てにも良い影響が出ている、そんなお話を聞くたびに、私が目指した「心と体の健康」が広まっていることを実感できて、開業して本当に良かったと思います。

商工会議所の創業塾で第一歩

商工会議所に相談したきっかけは、知人から教えてもらった創業塾に参加したことです。創業塾では「時流を読む」ことの大切さなど、様々な“気づき”がありました。参加者同士の繋がりができたことも良かったです。その後も、事業計画書の作成でお世話になり、開業までの道筋が明確になりました。

地域に健康の輪を広げ「寛げる場所」に

まずは、現在のお客様を大切にしながら、経営を安定させることが目標です。そして、将来的には、レッスンを増やして、インストラクターの育成にも携わりたいと考えています。

また、地域の子どもからシニアまで、自分のやりたいことが実現できる土台を作るために、運動だけの場所ではなく、多世代が集う「寛げる場所」になることを目指したいと思います。

器械体操で学んだ「動く喜び」

小学生から大学生まで器械体操の選手として活動し、ケガのリハビリに苦勞した経験からスポーツトレーナーを志しました。しかし、競技との両立が難しく断念することになり、大学卒業後は事務職や販売職、フィットネススクラブのスタッフなどの仕事に就きました。結婚、出産を経て、家事や育児で体調に不安を感じるようになっていた頃、フィットネススクラブで働く機会をいただきました。そこでのトレーニングのおかげで心身の状態が改善した経験から、「心と体の健康」を広めることを決意しました。フリーのインストラクターとして活動した後、私のイメージにぴったりの店舗が見つかったのを機に、令和7年1月にレンタルスペースを備えたフィットネスサロンをスタートさせました。

フィットネスサロン悠の魅力

当サロンでは、健康的な体づくりはもちろんのこと、ストレス発散や運動不足解消など多角的なサポートを行っており、「ヨガ」「ピラティス」「トランポリン」「ZUMBA」「ストレッチ」など、一人ひとりの目的に合わせた豊富なプログラムをご用意しています。私が考案したオリジナルプログラムは、様々な要素を組み合わせ、楽しみながら継続できる点が特徴です。また、1人のインストラクターが、レッスンの時に気づいた、身体の動いていない部分をストレッチで“ほぐす”施術までできるところも「フィットネスサロン悠」の魅力です。

当サロンではスタジオのほか、レンタルスペース、レンタルキッチンも貸し出しもしていて、地域の方々に交流の場を提供しています。

