

未来へつなぐこの人

三原を愛する人たち INTERVIEW

曲が始まると、参加者の表情がパッと明るくなります。
もっともっと、三原の皆さんをワクワクさせたいですね

世界に広がっている新しいフィットネス「ジャザサイズ」。三原での普及に取り組まれている、インストラクターの岡本祐佳さんに伺いました。

ジャザサイズについて教えてください。

音楽のビートに合わせて体を動かす、アメリカが発祥のダンスエクササイズです。素早いウォーミングアップで心拍数を上げて維持し、健康な体を作っていきます。ダンスは運動生理学に基づいて、筋トレ、ピラティス、ヒップホップ、ヨガ、ボクササイズなど様々な要素が取り入れられていて、中学生から高齢者まで幅広い年代の方が参加できるものになっています。「ジャザサイズ」という名前ですが、音楽は古典的なジャズではなく、ヒンセやテイラー・スウィフトなど、世界的にヒットした最新の曲を使います。世界中どこも同じ曲、同じダンスで実施されますが、たくさんの曲が次々に用意されるので、1週間のエクササイズの中でもほとんど曲が変わり、いつも新鮮な気持ちで取り組めるのも特長です。

立ち上げから、現在までの状況は。

私も最初は習う側で、三原で別のインストラクターさんのところに通っていました。もともと体を動かすのは好きでしたが、ジャザサイズは1時間何もかも忘れて没頭できて、本当にハッピーな気分になったんです。もう大好きで、毎日やりたいくらいで。ただ、そこでは週に1回だけの開催だったので、もっとやりたいな、と思っているうちに「自分がこれだけハッピーにしてもらえたってことは、逆に自分が他の人にもそうできるんじゃないか、よし、インストラクターになろう」と2000年に決意しまして、アメリカに渡って勉強しました。ダンスや教え方を習うだけではなく、座学がたくさんあるんです。運動生理学と言って、筋肉やエネルギー、体脂肪などについての知識も必要ですし、高齢者や持病、障がいがある方も含めているいろいろな方が参加されますので、高血圧や糖尿病、熱中症などについても勉強して、インストラクターになるまでに3年かかりました。それで、いよいよ三原で始めることができたのです

が、最初は宮浦中学校でスタートし、その後武道場、南小学校と、いろいろ場所を移しながら、今は新しい武道館で開催させてもらっています。

皆さんの反応はいかがでしょう。

健康維持、体力づくり、ダイエットなど目的はそれぞれですが、長く続いている方が多いので、効果と楽しさを実感して頂けていると思います。やっぱり最大の特徴「とにかく楽しい」ことで、曲が始まった瞬間にみなさんの表情がパッと変わって、とってもいい表情になるんですよ！帰る時もすごくスッキリした顔で帰られます。私は声を出して皆さんをどんどん乗せて行くのが役目なんですけど、三原の皆さんはよく声も出て逆に私が乗せられるくらい（笑）。今は約240人の方が来られていて、これまでの12年間の合計では1000人を超えているんですが、これは他の地域と比べてもすごく多いです。これからもっとみんなでワクワクして、健康で、ハッピーな「ジャザサイズ」のまち三原」にできたらいいなと思っています。

「ジャザサイズ」インストラクター
岡本祐佳さん

衣装専門店がご提案する 満足度◎のウエディングフォト

白無垢（又は色打掛）紋付 桜の下で撮影プラン
3ポーズ 150,000円（税別）～
プラン料金には、衣装、美容、着付けが含まれます。
満開の桜の下で野外ロケ。四季の美しさを背景に伝統の花嫁衣装を纏えるプランは桜の時期限定です。どうぞお早めの予約を！

取り扱い商品
ウエディングドレス、カクテルドレス、二次会用ドレス、白打掛、色打掛、引き振袖、タキシード、紋付、モーニング、留袖、訪問着、中振袖、子供衣装、初着、祝着、卒業式袴、礼服、ゲストドレス、ブラックフォーマル、喪服など

こだわりドレス & タキシードで写真館撮影プラン
1ポーズ 65,000円（税別）～
プラン料金には、衣装、美容、着付けが含まれます。
婚礼衣装専門店だからご用意出来るこだわりの一着を写真館で撮影します。衣装にこだわりたい方、落ち着いた雰囲気撮影されたい方にオススメです。

貸衣装 ベルフィーユ
三原市宮浦 6-20-22 0848-60-1515 10:00～18:00 水曜日
ファミリーマート 三原市宮浦 6-20-22 0848-60-1515 10:00～18:00 水曜日

うちの子、個別指導のほうに合っているかも…
そう感じたら「学習塾ペガサス」をご検討ください。

ペガサスは、パソコン学習・ノート学習・先生の指導を組み合わせた個別指導専門の学習塾です。個別指導のメリットは、病気や行事で休んでも前回の続きから始まり置いて行かないこと、また、わからない問題にぶつかっても必ずそこをクリアし、演習が十分解けるようになってからでないと次には進まないため、確かな学力の定着が期待できることです。

料金体系は、小学3～4年・60分・週2回が月謝 9,720円、中学1～2年・90分・週2回が月謝 16,200円など、個別指導でもリーズナブル。1週間の無料体験も用意されています。お申込み、お問い合わせはお電話でどうぞ。ホームページにも詳しい情報を掲載中です。

http://www.midoris.co.jp/juku

学習塾ペガサス 三原 校舎

学習塾ペガサス みどり宮浦教室
三原市宮浦 6-7-35
0848-62-1151
受付時間 火～金曜日（祝日を除く）15:00～20:00

女子会・歓迎会・宴会なら
気軽に楽しめるダイニング

皆実町の住宅地にある隠れ家的な店「カッツダイニング」。カジュアルな雰囲気、仲間とワイワイ楽しむのにぴったり！リーズナブルなコース料理のなかでも、黒毛和牛や黒トリュフなど、なかなかお目にかかれない素材で、女子の喜ぶ料理を振る舞ってくれます。また、お座敷、テーブル席があり、お子様連れでも安心。お昼は3種類から選べるバスタランチが大人気です！

写真家のバスタは「べべ玉」ヘベントナーに卵をかためたカッツオリジナルバスタです

女子会コース ¥4,500～
【7品・飲み放題3時間込み】

美食酒工房
Kat's Dining
三原市皆実 2-5-2
0848-38-9789
11:30～14:00
18:00～22:00
水曜日

小・中・高 個別指導の明豊塾
平成28年度新規入塾生募集中！

明豊塾は、地域に根差した指導歴20年。各学校によって異なる授業進度にあわせた個別対応だから、中間・期末対策もばっちり！受験生の気持ちや悩みに共感できる、20代の若い先生方が多いのも特徴です。高校生は「ベリタスアカデミー映像教材」で、塾でも、家でも、スマホでも、全国レベルの講師の講義が視聴できます。

明豊塾 校舎

個別指導塾 明豊塾
三原教室
三原市宮浦3-13-3
0848-64-1756
久井教室
三原市久井町羽倉246
0847-32-8244

足から幸せに。
『ソノフェリーチェ。』が
ショップを尾道にオープン

外反母趾やウオノメ・タコ、O脚やX脚など、足や靴で悩まれている方も多いようですね。そんな皆さんの悩みを、インソール製作、靴の販売、ウォーキングレッスンなどで解決している「ソノフェリーチェ。」が、このたび尾道にショップをオープン！これまではイベント会場など限定だったご相談が、これからはお店でいつでも可能に。靴が合わない、膝が痛いなど、悩みのある方、まずは原因を知るために来店されてみてはいかがでしょうか？明るい店主が迎えてくれますよ！

ソノフェリーチェ。
尾道市久保 1-2-2 2F
0848-36-6370
13:00～18:00
木・日
info@sonofe.ocnk.net
http://sonofe.ocnk.net

進学、就職、免許取得の春！
新生活応援 人気車種ラインナップ
3車種いずれも常時試乗可能です。ぜひご来店・ご試乗ください！

ホンダカーズ三原皆実おすすめ

頼もしいNWGN！
残クレ
月々 5,200円～

嬉しいNBOX！
残クレ
月々 6,800円～

楽しいフィット！
残クレ
月々 7,100円～

■ 広々とした視界や軽自動車初の「5つ星」を獲得した高い安全性能でみんなが安心！
■ クラストップのパワーで毎日の通勤や買い物でのお出かけでもストレスなし！
人気のNWGNは 109万円から。
便利な残クレで月々 5,200円で購入できます。

■ 世界初の360度スーパーUVカット（SPF50+相当）は日差し対策を忘れた時のお出かけも安心！
■ 両側スライドドアは狭い場所でのお子様を抱えての乗り降りやチャイルドシートへの乗せ降ろしもラクラク！
人気のNBOXは 119.8万円から。
便利な残クレで月々 6,800円で購入できます。

月々払いで無理なく新車が見える！ホンダの「残クレ」の詳細についてはスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

■ 広々ゆりの室内でお友達とのドライブ時
も楽しくて会話が増えること間違いなし！
■ 多彩なシートアレンジはスノボを積んだり
自転車を積んだり、なんでも積めてレジャーにぴったり！
人気のフィットハイブリッドは 169万円から。
便利な残クレで月々 7,100円で購入できます。

Honda Cars 三原皆実
三原市皆実 3-6-27
0848-64-4888
水曜日

春休みにも活躍します！
寝・生活館 よしながの
ふとんレンタル
大好評です！

法事や結婚式、友達
との集まりなど、家に
お泊めするお客様は快適なふとんでもてなしたいです
ね。そこでお役に立つのが、よしながの「ふとんレンタル」。
専門店の確かな目で選んだふとんは、寝心地も抜群。
「とてもよく眠れたので、同じものが欲しい」と、買いに
来られる方もいるのだそうです！使用後はそのまま返却
でき、クリーニングや干す手間がないのもGOOD。
三原日和をご覧の方は、3月末までのご予約で 10%
OFF、配達料も無料に！
ぜひご利用ください。

システムとご利用料金
レンタル期間 7日間まで / 掛ふとん 敷ふとん まくら 毛布
掛カバー 敷カバー 枕カバーの7点セット サイズはシングルのみ /
配達日の2日前までにお電話にてご予約ください
1～3組…4,320円 / 1組 4～9組…3,996円 / 1組
10組以上…3,240円 / 1組 配達料 1,000円※
※大和町・宮浦町・三原市外を除く

今なら
10%OFF
さらに
配達無料※

寝・生活館 よしなが
三原市宮浦 3-6-26
0848-62-0011
9:00～19:00
水曜日

春の日に
新しい
メガネで
新たな出会い・・・

店頭の商品
特別割引
3月末まで

いつものご愛顧に感謝いたしまし
て、メガネサロンくまの全商品特
別価格にてご奉仕させていただきます。この春の必須商品も多数取
り揃えておりますのでご家族、ご
友人お誘いの上お気軽にお越し
くださいませ。

メガネサロンくまの
三原市城町 2-3-6
0848-62-7773
10:00～19:00
水曜日

いいめがねが
いっぱいだよ

補聴器やサングラスも
割引になるよ

三原駅前
三原市久井町坂井原 253
0848-62-1381

就職や転職でお引越しが決まっているのに
なかなかお部屋が片付かない・・・とお困りの方！
『ごみのレスキューかたづけ隊』におまかせください！

少量のかたづけ向け
楽々セット
18,000円～
（運賃・処分費・作業員2名の費用込み）
目安：ワゴン車に積み込めるくらい

まずは見積りを！

まずは電話で問い合わせましょう！
お電話でのお問い合わせ
下見やお見積もりに何う日程等を
打ち合わせさせていただきます。
下見訪問（無料です）
※Tポイントが貯まります。
お見積もりのご依頼（無料です）
※Tポイントが貯まります。

まずは電話で問い合わせましょう！
見積もり無料なのに
Tポイントがついてきます！
有限会社
グリーンアース
三原市久井町坂井原 253
0848-62-1381