

ヨガインストラクター



安居優乃さん

Yuno Yasui

ホットヨガスタジオLAVA
イオンタウン名取店

(株式会社LAVA International)

仙台医療専門学校 スポーツ科 2015年卒業
岩手・盛岡女子(現盛岡誠校)高等学校出身

プロフィール

入社後、東京での4カ月の研修を経て、仙台の店舗に配属となる。翌年10月にオープンスタップとして現在の店舗に異動。2017年6月から店長代理として、月に30本ほどのレッスンのほか、労務や企画などの店舗運営の全てに関わりながら、店長を目指している。

バレエボール一筋だった高校時代 将来は選手をサポートするトレーナーを目指す

トレーナーになろうと決めたのは高校生のとき、それまでは美容に興味があり美容師になりたいと思っていました。高校時代は短髪に鉢巻ですとバレエボール一筋、高校2年のときには全国ベスト8に入りました。実は新潟の大学から特待生入学の話がありました。が、気持ちは揺れていました。プレーヤーとしてはいつか終わりが来る。そう考えたとき、部活についてくれたトレーナーさんに憧れていたこともあり、私もトレーナーとして選手のサポートをしたいと思いました。両親ともたくさん話し合い、専門学校に進学することに決めました。学校見学をして、カリキュラムが充実していて、勉強に集中できる学校の雰囲気を感じて仙台医療専門学校に決めました。ただ、勉強が得意ではない私には、医療での勉強は大変だろうとは思っていません。それでもダブルメジャーカリキュラムなど自分で選べるカリキュラムがあり、「いろいろなやってみると、将来の目標が変わることもあるかもしれない」とも思っていたので、そこに惹かれて入学しました。

授業は内容によっては難しかったですが、興味があることだったのでどの教科も楽しかったです。ただ、スポーツ生理学などは一度では理解できなくて、理学療法科と柔道整復科にいた高校時代の先輩に放課後に教えてもらったりしていました。スポーツ

科学の領域は本当に奥が深く、研究者によって考えが違いますし、自分は何れを信じてやっていくのかというところが面白かったです。また、クラスの仲間と励まし合いながらの学生生活がすごく楽しかったです。

きっかけは海外研修で初めて体験したヨガ。 すぐに就職活動をして学年で一番早く内定獲得

スポーツメディカルコースに入ったので整形外科のリハビリにも興味湧き、2年次のインターンシップは整形外科へいきました。でも、そのときはすでにLAVAに就職内定していました。一年生の3月に学年で一番早く決まりました。ヨガに興味を持ったのは、海外研修で初めてホットヨガを体験したこと。ずっとスポーツをやってきた身体なので故障があったり、ウエイトトレーニングばかりしていたので柔軟性に欠けていたり。そのときに、まず体幹を鍛えて私の身体を変えたいという希望と、またそれを伝えたいという思いが湧いてヨガをやってみたく思いました。それで、正社員で福利厚生や研修制度が充実しているLAVAに入りたく思っていたときに、たまたま学校に来た先輩が「LAVAで働いています」と。それに背中を押されて受けましたが、1次面接、2次面接、3次オーディション、最終面接と進むごとに思いが強くなりました。また、志望者に大学生が多い中、「私もやって

みたらできるんじゃないか」と勇気が湧いてきて、内定をいただくことができました。

入社後、東京での研修後に仙台の店舗に配属になり、翌年の10月にオープンスタップとしてこの店舗に異動しました。今は店長代理として店舗運営の仕事にレッスンと商品販売もしています。でも、入社当初はネガティブで、毎日泣いていました。一番の悩みは「ヨガの良さが分からないのに、教えて良いのか」ということ。私には先のことがわかり考えて不安になる癖があったのですが、ふとこれではダメだと気づいて目の前にあることだけに集中をして全力を出すという考えに変えてからは、毎日が楽しく幸せに感じるようになりました。また、当時の店長やスタッフから、そんな素敵なヨガに対する向きあい方、考え方を聞いたり、社内ではたびたび、手袋や考え方を学べる研修もあり、ヨガがだんだん好きになって、今では「死ぬまでヨガは続ける」と思っています。

仕事で大切にしているのは、相手を思いやること。会社の理念である「幸せ」、そのキーワードに基づいて常に動くようにしています。スタッフが幸せでないとお客様は幸せになれないと思っているので、スタッフの声は常に聞くようにしています。そして、私自身が常に笑顔でいることですね。お客様をカウンスリングすると、自分では気づいていないストレスを抱えていたり、疲れている方が多いです。ヨガをきっかけに、一つ見方を変えると楽しくなった

ヨガをきっかけに「幸せ」になってほしい。 お客様の変化が私の喜びです



り、何か小さなことでも幸せを感じる事ができる思考に
私自身を変えてもらったの
で、それをお客様、そしてス
タッフにも伝えていきたい。
インストラクターの仕事は、
身体はもちろん、身体と心は
つながっているのでそこを変
えてあげる仕事だと思います
し、特にヨガは心の面のケア
ができると思います。内側を
変えると外側も変わり、より
人生が楽しくなるのではない
かと思うんです。だから、お
客様を見て変化に気づいた
り、それを伝えたいお客様が喜
んでいる姿にとても喜びを感
じています。

「好きを仕事にして、人生をワクワク生きま
う。そして自分の周りの方を幸せにしよう」という会社の理念が大好きですし、体現して
いる会社だと感じています。できるだけでなく
の方に通っていただきたいと思います。

