

*日田市内のスポーツジムでベテランインストラクターとして活躍している樋口さおりさんをご紹介します。

「Medical Fitness Reborn」

樋口さおり（旧姓 佐藤）

平成17年度卒 福祉科

「福祉科で学んだ知識とバスケットを通して感じ学んだこと」

福祉科を卒業し17年が経ち、現在は五反田病院併設のMedical Fitness Rebornのジムトレーナー兼ヨガインストラクターとして勤務しています。約15年前にスポーツジムで働くきっかけになったのは、学生の頃からずっと続けていたバスケットでした。高校卒業後、福岡の専門学校に進学し、同時にバスケットの社会人クラブチームに所属しました。そこで、体づくりの大切さを改めて感じました。現在は福祉科で学んだ知識と、バスケットを通して感じ学んだことを生かし、引き締めやパフォーマンス向上の為に若年層の体づくりから、健康寿命を延ばす為の高齢者の筋トレ、一人一人のなりたい体に向けて、運動のサポートを行っています。

また、ヨガインストラクターとしてレッスンやパーソナルトレーニングも合わせて行っており、様々な方の健康や理想の体づくりのお手伝いができ、とてもやりがいのある仕事であり、好きなことを仕事にできています。

学生時代は決して、いい生徒ではなく…むしろ手のかかる生徒だったと思います。今の私があるのは担任の先生や顧問の先生のお陰です。先生方への恩返しのため、これからも関わる全ての方に健康と笑顔を届けていきたいと思っています。

*ヒーリングのレッスンを受講してみました。一児の母とは思えないほどスレンダーで柔軟な体とやさしい笑顔にレッスンは予約でいっぱいです。的確な指導も魅力です。活躍を応援しています。



