

浜松地域 Healthcare Industry

♥ヘルスケア産業

浜松商工会議所では、地域資源を活用して健康分野の商品開発に取り組む企業や健康に関わる産業群を「ヘルスケア産業」として支援しています。



トレーナーの鈴木沙彩さん(写真左)、新井健一さん



トレーニングは1回50分



初心者でも無理なくできるマシンピラティス

不調を改善しながら 本質から変える体づくり

体を整え、根本的な改善を目指すパーソナルジム。病院勤務経験がある理学療法士や体に関する専門知識をもつトレーナーが在籍する。普段の姿勢や体の癖を見極め、ダイエットや健康維持、運動パフォーマンスの向上など、目的に応じてプログラムを組むオーダーメイド型の指導が特徴だ。スポーツ選手から高齢者まで幅広い世代が通っている。

管理栄養士が在籍し、トレーニングだけではなく最新の栄養学に基づいた食事指導にも力を入れている。基礎代謝や活動量から摂取カロリーを算出。三大栄養素のバランスや食材選びなど「食習慣を変える」提案をし、理想の体に合った正しい方法で最短距離の成果を目指す。「頑張っているのに効果が出ない。そんな悩みを抱える人に寄り添いたい」と鈴木氏。カウンセリングを都度行い、モチベーション維持のサポートも手厚い。

パーソナルジムの他に、企業向けウェルネスセミナーなど社員の行動変容を促し、健康意識を高める活動にも積極的に取り組んでいる。

vol. 20

パーソナルピラティストトレーニングジム

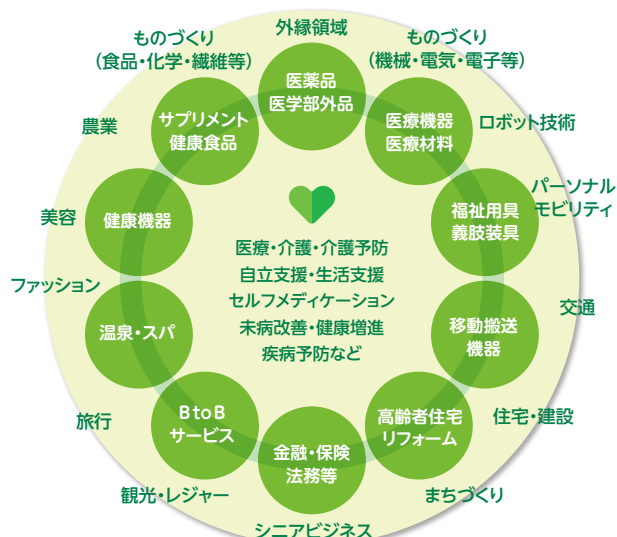
JUNGLEGYM (ジャングルジム)

浜松市中央区鹿谷町



2020年開業。浜松市を一望できるデザイナーズマンションの一室にある完全予約制のプライベートジム。吹き抜けの高い天井と大きな窓、壁面のグリーンが映える「自然を感じるジム空間」で、心身をリフレッシュさせながらトレーニングできる。6月に浜北店、9月にはピラティスに特化した掛川店をオープンした。

国が進めるヘルスケア産業の関連産業群イメージ



参考：経済産業省ヘルスケア産業