

# 誰もが楽しく通えるヨガスタジオ 生徒の心と体を和らげて元気に

RePure★Body  
REIKO MITAKU

〒186-0004

東京都国立市中 1-14-4 B1  
(HEALING ★ ROUGE 国立教室)

URL <http://mitakureiko.com/>

Company data



水野 美宅代表が、ヨガインストラクターになったきっかけはなんですか？

美宅 ヨガは大学時代の授業で出会いました。もともと私は、学生時代は陸上に熱中するなど、体を動かすのが大好きだったんです。ただ、大学卒業後は小学校の教員になったものの、心労を理由に退職しまして。その後、「自分が好きで、しかも健康になれる仕事をしよう」と考えて、スポーツクラブに転職。そこでヨガのインストラクターになりました。

水野 そこで、あらためてヨガの魅力にハマってしまったんですね。

美宅 はい。体を動かしながら自分と深く向き合い、心と体を整えるヨガは、嘘のつけない性格の私にぴったりでしたね。おかげで少しずつ生きる力を取り戻した私は、ヨガに専念するため2008年に独立しました。現在は、このスタジオのほかスポーツクラブなど、さまざまな場所で指導しています。

水野 代表は指導の中で、生徒さんとのように向き合っているのでしょうか？

美宅 私は自分がヨガで元気になれたこともあり、生徒さんの心や体もヨガを通じて少しでも和らげたいと思っています。そのため心がけているのは陸上の経験を生かすこと。どのように体を動かせばケガをせず、楽に姿勢を整えられるかを重視し、「煙が自然に上っていくよ



「あなたらしく輝く 美姿勢イメージエクササイズ」

URL <https://www.amazon.co.jp/dp/4774514829>



「ここを磨くヨガ」

URL <https://www.amazon.co.jp/dp/4774516066>



▲ 美宅氏が手がけた著書。今後もヨガや姿勢と心の健康について、広く普及に努めるべく執筆活動を続けたいとのこと

うなイメージで」などと、わかりやすい話を交えながらレッスンに取り組んでいます。おかげさまで、生徒の皆さんからさまざまな喜びの声をいただきます。

水野 自分の状態を自ら改善できるのが、ヨガの素晴らしいところだと思います。代表は親しみやすいお人柄で、レッスンにもすぐに馴染めそうですね。

美宅 ありがとうございます。また、私自身が「オーラ」や「カリスマ」というようなものが苦手です(笑)。ですから、お子様からお年寄りまでどのような方も楽しく通える雰囲気をつくることは大事にしています。とても暗かった生徒さんの表情が、レッスンが終わると明るくなり、人によっては涙を流しながらリラックスするお姿を見ると、大きなやりがいを感じますね。



美姿勢・アウトドアヨガ・ピラティスインストラクター

美宅 玲子

学生時代は陸上に熱中。大学卒業後は小学校の教員になる。しかし、さまざまな要因が重なり、体調を崩してしまい退職。体を動かす仕事で健康を取り戻すためスポーツクラブに転職し、ヨガインストラクターとなったことでヨガの奥深さを知る。2008年に独立を果たした。

水野 ヨガは、まさに心身のデトックスですね！ 今後はどのような展望を描いておられますか？

美宅 私はアウトドアヨガも行っており、今後は外国人の方に向けた少人数制のアウトドアヨガもスタートさせ、ヨガの素晴らしさと日本の良さをお伝えしたいと考えています。これからは自分にできることに懸命に取り組み、人から求められるものにお応えしながら、自分らしく輝いていきたいですね！



## Guest Comment

水野 裕子 (タレント)

ヨガと運命の出合いを果たした美宅代表は、自分がやるべきこととやりたいことを一致させた、幸せな毎日を過ごしていらっしゃいました。親しみやすいお人柄で、休むよりもレッスンをしていきたいと語る情熱にあふれた代表。居心地のいいスタジオに、私も通いたくなりました！



▲ 自然を感じながら楽しめる「アウトドアヨガ」