

MEGUMU YAMAMOTO

山本 恵夢プロフィール





パーソナルトレーナー
アロマストレッチ
キッズヨガ
ハピスポ運営

山本 恵夢

Yamamoto Megumu



3歳から水泳を始め、プールや川、海遊びなどの水遊びに夢
中な幼少期を過ごし、その活動は現在も継続している。12歳
からはハンドボールに明け暮れスポーツの魅力にのめり込む。
18歳で渡仏後、ヨガ、ピラティスを学ぶ。フランスでの生活を通
して、バカンスを楽しむ為の仕事をするスタイルに感銘を受け
る。またどの家庭にも身近にハーブがあり、薬を使わず健康的
に過ごす予防医学が浸透しているカルチャーにもっと豊かに
自然と過ごす事の大切さを感じる。帰国後は大手スポーツジ
ムを経て独立。山口県初ジャイロニックスタジオオープン。

ヨガ、太極拳、ダンス、水泳のセンスをひとつにしたジャイロキ
ネシス®の”流れるような動き”を、ユニークで独特な木製のマ
シンを活用して行うのがジャイロニック®のエクササイズです。
ジャイロキネシス®同様に、「心地よく、あるがまま、そしてワク
ワクするような楽しい気分で味わって」をモットーとし、背骨本
来の機能にフォーカスした曲線的、螺旋的な動きをふんだんに
取り入れて、呼吸との調和とリズムを大切にしています。

カラダ全体が穏やかな刺激によって無理なく活性化され、様々
なストレスからの解放と、内側と外側の両方に対して質の良い
”オーガニックな動き”によるマッサージ効果を得られるのが
ジャイロニック®のエクササイズです。

【あなたにはそのポーズがふさわしい】

ポーズフィットは【アウトドア】の概念から生まれた『遊びなが
ら脳を鍛える』新しいフィットネスメソッドです。不安定な運動を
する事で、体幹だけでなく【脳幹アプローチ】にも繋がります。
【脳幹】は生命維持の要です。“さっきより今、昨日より今日の
成長”を楽しみながら楽しく身体を動かすパーソナルトレーニ
ングをご提供しています。



山本 恵夢 近年の主な実績



“楽しい事や好きな事をやってみよ〜”“感じる事を大切に”

現在はベビーからシニアまで、水泳指導、陸上、両方でパーソナルレッスンを中心に展開しています。アロマストレッチやキッズ向けのヨガ、自宅に出張水泳指導レッスンなどのパーソナルトレーナーとしての活動の他に10歳までの身体の土台づくりをコンセプトに大規模な親子教室の企画・運営や幼児水泳体操教室など”はびスポ”というチームでの活動も積極的に行なっています。土台作りをサポートする各種教室を運営しています。

【実績紹介】

周南市共創プロジェクト採択
下松市 笠戸島 凧フェス アクティビティブース担当

【講師及び講演】

赤ちゃん和妈妈の為の教師講師（光市）
保育園、幼稚園での体操や水泳の講師（周南市）
保育士研修会での講師（周南、下松市）
親子体操イベント講師（周南、下松、光市）

