

## 「健康寿命サポートヨガ」を独自開発 中高年女性の健康づくりに尽力



ヨガのグループレッスンの様子

星氏▶

株式会社シャンティビージャ代表取締役  
健康運動指導士 星 弘美氏

東京都立川市を拠点にヨガ専門の運動指導者として活躍してきた星弘美氏は、平成28年に女性専用のアロマヨガサロン「シャンティビージャ」を開業。独自に開発した「健康寿命サポートヨガ」の指導によって、女性の健康づくりに貢献している。さらに、ヨガ指導者の養成にも力を入れるとともにサロン経営のノウハウも伝授している。

### 運動指導の楽しさを実感 高評価の接客態度

星弘美氏は、高校時代に「健康的に楽しく生きるための知恵」に興味をもち、スポーツ系の専門学校に進学した。学生時代に大手フィットネスクラブでトレーナーとしてアルバイトをスタート。ジムエリアでのトレーニング指導を行い、インストラクターとしての仕事の楽しさを知った。「運動指導を一生の仕事にしよう」と決心し、卒業後も同社で働き正社員となった。その後、エアロビクス、スカッシュ、ヨガなどの指導も担当。経営面では、新店舗立ち上げにも携わり、ジムの運営ノウハウも学んでいく。

「お客さまからのありがたいうの言葉は、私が役に立っているのを実感できて、とても励みになった」と振り返る。星氏の一人ひとりに寄り添った心のこもった接客は、社内でも高く評価され、全店舗のホスピタリティ統括リーダーを務めたり、接客マナーの研修を実施したりする立場となる。

運動指導では、主にジムのトレーニンング指導とヨガレッスンを担当した。ヨガレッスンの人気は高く、1レッスンで100人近くを指導することもあり、「弘美先生のレッスンを受けたいのに整理券が取れない」と言われるほどの盛況ぶりだった。

### ヨガを専門に教えたいと 独立を決意

社員として10年近くの経験を積んだ星氏は、平成21年に独立を決意する。その背景には、自身が健康効果を実感していたヨガをもっと深く学び、ヨガ専門の指導者として自分を磨いていきたいという思いがあった。ヨガは男女を問わず、年齢を重ねても無理なくできる運動で、多くの人にこのすばらしさを伝えたいと考えたのだ。

独立の準備として挑戦したのが健康運動指導士の資格取得だった。「学ぶ範囲が広く、覚えなければいけないことがたくさんあった。教科書を丸暗記するつもりで勉強して臨んだ」と言う星氏は、平成21年11月に資格を取得した。健康運動指導士の資格は、運動指導者としての自信につながり、行政からは信頼を得る

一つの基準として役立つている。

フリーのインストラクターとなった星氏は、前職のフィットネスクラブ、ヨガスタジオからの依頼でヨガを指導するとともに、公共施設を借りて少人数のヨガサークル「シャンティビージャ」をスタートさせた。

### 交通事故の後遺症を克服 健康寿命サポートヨガを開発

主催するヨガサークルに会員が集まり始め、外部からのヨガ指導の依頼も増えていき、独立後の仕事は順調だった。しかし、わずか3年後の平成24年に大きな転機が訪れた。自転車の運転中に交通事故にあり、左半身をコンクリートにたたきつけられて大けがを負ってしまったのだ。

3か月間の完全休業、痛みやしびれと闘うりハビリを経て、なんとか仕事への復帰を果たしたが、その後も心身ともにつらい日々が続いた。この経験から星氏は、「痛みやつらさのある体を調整してよくする方法」を考案したいと感じ実行していった。

体の変化は、ヨガのレッスン内容も変化させた。それまでのレッスンは「アクティブで難易度の高い流派のヨガに

次々チャレンジしていく」というスタイルで、「体がしつかりと動いて楽しい」と人気のプログラムだった。しかし、

事故後は後遺症の影響で、以前のようないハードなヨガはできなくなっていた。体の不自由さを体験してみると、「心身の健康を目的とする人には、ハードなヨガよりも、自然治癒力を生かすヨガ、心と体の健康や幸せをめざすヨガがいい」と考えるようになり、健康寿命を延ばすことを目的とした「健康寿命サポートヨガ」を開発した。

### アロマヨガサロンを設立 法人化して経営者に

仕事復帰後もヨガサークルの参加者が増え続けたことから、平成28年、地元の立川に「女性専用パーソナルアロマヨガサロン シャンティビージャ」を開設した。これは、アロマセラピーの勉強を続けていた星氏が、自分のもつ技術と知識を集大成して、アロマの香りの中で質の高いヨガレッスンを提供するサロンで、現在はパーソナルレッスンと少人数のグループレッスンを実施している。

サロンの経営は順調に推移し、さ

らなる飛躍をめざし、令和3年には株式会社シャンティビージャを設立し、経営者となった。自社のブランド化のため、ホームページ、ブログなどを刷新し、SNSを駆使した情報発信にも力を入れている。

### 少人数レッスンで、ていねいな カウンセリングや指導を実現

ヨガサロンのグループレッスンの定員は対面4名、オンライン2名の合計6名で、月4回のクラス3つと月2回のクラス2つがある。少人数制で、星氏1人が指導しており人数が限られているため、定員いっぱいが続く大人気のレッスンだ。グループレッスンを受ける入会希望者は、体験レッスンから始まる。最初に体の悩みなどを聞くカウンセリングを行い、レッスン後、継続を希望すれば入会となる。

表は、グループレッスンで行われる「健康寿命サポートヨガ」のプログラムの例だ。毎回レッスンの前に、一人ひとりの体調を確認して、カウンセリングを行う。会員は60歳代と70歳代が中心なため、安全に楽しく、無理なくできるヨガのポーズを行い、

表●健康寿命サポートヨガのプログラム例(100分)

項目	時間	内容
1 体のほぐし	10~15分	座法を整えてあいさつ。呼吸法、背中、肩などのほぐし。フォームローラーを使うことが多い
2 足と体のほぐし	10~15分	ヨガマット上で、体のほぐし、足裏マッサージ、肩回しなどのストレッチング
3 メインパート	50分	健康寿命サポートするヨガポーズ、筋力トレーニング、コンディショニング。太陽礼拝、スクワット、腹筋を鍛えるものなども組み合わせ実施
4 瞑想、リラックス	20~25分	瞑想、シャバーサナ(仰向けに寝るリラクックスポーズ)約15分、目覚めて座位で内観。終わりのあいさつ ※季節や目的に合わせてアロマ(精油)をブレンドし、芳香浴を楽しみながらレッスンを行う

心もケアする瞑想、内観も取り入れている。

星氏は「サロンに来てもらうこと、継続してもらおうことが最優先」と話す。レッスン前の健康相談や会員とのコミュニケーションの時間を大切にしている。会員からは「その日の体調に合わせてポーズを考えてくれるので、無理なく心地よく動くことが

できる」「先生の笑顔とアロマの香り  
で、元気になる」「レッスン後に心身  
とも整っている」などの声が挙がっ  
ている。

## 指導者育成講座を開始 ビジネスコンサルでサポート

星氏には25年以上にわたり、累計  
17万人を指導してきたヨガ指導歴が  
ある。この経験を生かし、独自開発  
のヨガプログラムをより多くの人に実



100名満席になることも多い「昭和記念公園パークヨガ」

践してほしいと考え、「健康寿命サ  
ポートヨガインストラクター養成講  
座」を開始した。これは3年以上の  
ヨガ経験者、またはヨガ指導資格を  
持っている人なら、誰でも受けるこ  
のできる講座で、6か月間12ステップ  
のカリキュラムの受講。課題の提出、  
資格試験に合格すると指導者とし  
て活動できる。

養成講座の開設当初は、対面のみ  
の実施だったが、令和7年1月から  
は講義の動画視聴、対面グループ研  
修、個別サポートなどを充実させ、  
遠方でも受講可能となった。現在は  
岩手県盛岡市やシンガポールなど、  
遠隔地からの受講者もいる。

星氏は心身、公私ともに豊かで幸  
せな人気のヨガインストラクターを1  
人でも多く育てたいと考えている。そ  
のため、自身のヨガサロン経営のノウ  
ハウを生かした「ヨガサロンビジネスコン  
サルティング」を実施している。ヨガの  
仕事をビジネスとして成立させると  
ともに、一生の仕事として続けてい  
く仲間を増やしていくのがねらいだ。  
新しいことにチャレンジするとき  
は、その道のプロのアドバイスを聞く  
ことが重要だ。ヨガサロンの設立に

あたっては、経営コンサルタン  
トの指導を受け、起業につい  
ての勉強にも取り組んでき  
た。令和4年には、ヨガサロ  
ン経営のノウハウをまとめた  
書籍「小さなヨガサロンの始  
め方」を出版。養成講座修  
了者は、ビジネスコンサルティ  
ングを受けることで、リピー  
ターのつくり方、料金の設定  
法、コミュニティの醸成法な  
ど、経営上のアドバイスを受  
けることができる。

## 幅広い分野のアドバイスを 強みに健康づくりを普及

星氏は健康運動指導士の強みは、  
「栄養、運動、休養という幅広い分  
野をしつかりと網羅しており、健康  
づくりのためのさまざまな助言を具  
体的に提案できることだ」と話す。

安全にヨガの指導を行うためには、  
骨、筋肉、関節の動きなど、解剖  
学の知識をもっていることが重要だ。  
それらの知識を、資格取得のために  
学び自分のものにしたこと、資格継  
続のための講習会によって知識をバ  
ジョンアップできることは、ヨガレッ  
ス



運動器やヨガの知識を蓄積し、インストラクター養成にも力を入れている

ンを安全に配慮しながら提供するこ  
とにおいて欠かせない要素だと言  
う。

星氏がめざすのは、まず自分が元  
気に仕事を続けること、次に家族や  
友人など、自分が大切な人が健康  
で長生きして、幸せで輝けるよう  
にすることだ。そして、そのために「健  
康寿命サポートヨガ」を指導でき  
る仲間を増やすことを当面の目標と  
している。こうして、ヨガによる健康  
づくりのすそ野を広げ、「何歳にな  
っても自分の足で歩き、人生を楽し  
む人」を全国に増やして、地域と社  
会に貢献したいと考えている。