

BELLUS BODY パーソナルトレーナー大井治

大井治 × 濱中治

濱中 まずは大井代表の歩みからお聞きください。

大井 社会人第一歩が自衛隊で、55歳の定年まで勤めました。航空士から地上勤務になった際に教育隊に異動になり、体育関係を教えるようになり、その後、自衛隊体育学校勤務になりました。その後、自衛隊体育学校勤務になり、トレーナーの仕事を興味を持つようになったんです。

濱中 それで定年後はパーソナルトレーナーの道を選ばれたのですか。

大井 はい。コンディショニングや整体、薬膳についても独学し、日本ホリスティックコンディショニング協会認定フィジカルコンディショナーの資格も取りました。当ジムでは、カウンセリングには特に力を入れてるんですよ。痩せるのはあくまで

も目的までの過程。痩せたその先を明らかにしないと、痩せたことに満足してリバウンドしてしまう人が多いいんです。ですので、独自のカウンセリングシートを使って、痩せた後の変化を一緒に考察します。私はこの仕事をライフコーディネーターも兼ねていと思うっており、そのためにも目標をしっかりと共有して、マンツーマンで取り組まなくてはなりません。食事や生活習慣などを含め、広い視野からトータルで整えることを重視します。

濱中 信頼できるトレーナーの存在は大きいですね。ホームページを見すると、遠方の場合出張トレーニングもしていただけなんです。設備や道具がない自宅でもいいんですか？

大井 大丈夫です。大阪方面はもちろん、兵庫でも広範囲に対応します。2名までなら同一料金で出張可能ですよ。お申込みはお電話の場合は10時～20時、ホームページの専用フォームからなら24時間受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。私が考えているのは、常に同じ目標に向かって、皆様と一緒に進んでいきたいということだけ。私自身、この仕事が好きですから、楽しみながら取り組んでいます。

濱中 誰もが美しく健康になることでパフォーマンスが向上すれば、会社全体、社会全体の活性化にもつながると思います。これからの頑張ってください！



代表 大井治

自衛隊に入隊し、55歳の定年まで勤め上げる。多くの隊員に運動の指導を行ううちにトレーナーの仕事に興味を持ち、パーソナルトレーニングジム「BELLUS BODY」を設立。画期的なトレーニング方法で効果を最大限に引き出す大井メソッドを確立し、人気を集めている。

目標共有で理想を叶える パーソナルトレーニング



〒664-0836
兵庫県伊丹市北本町1-291
[TEL] 090-3163-6672
(受付 10:00 ~ 20:00)
[ホームページ]
<https://bellusbody.com/>



野球解説者 濱中治
1996年に阪神タイガース入団。2002年には第15回IBAFインターコンチネンタルカップ日本代表に選出された。引退後、二軍打撃コーチとして阪神タイガースに復帰。2019年に一軍打撃コーチを務め、リーグ3位とCS出場に貢献した。現在は野球解説者として活躍中。

詳しくは、ビープラス
「経営者インタビュー」にて



仕事を楽しむ 大井治

