

A photograph of a two-story building with a blue metal roof and large glass windows. The building is identified as a Jazzercise studio. The word "JAZZERCISE" is written in large white letters across the middle of the image. Below it, the Japanese name "ジャザサイズスタジオ東海村" is written. The building has a modern, clean design with a prominent entrance area. The sky is blue with some clouds, and there are trees and a sidewalk in the foreground.

JAZZERCISE

ジャザサイズスタジオ東海村

目次

目次	1
ジャザサイズとは？	2
自己紹介&Whyジャザサイズ	3-4
オーナー和ちゃん	5-6
使用する器具&ジャザサイズの動き	7-8
メンバーさんの声	9-10
ロードツアー水戸!!	11-12
イントラさん達	13-14
ジャザサイズスタジオ東海村	15
近隣のジャザサイズ	16
ジャザサイズスタジオ東海村の沿革	17
スマホクリエイターズLab.	18



beloved and evolving fitness

50年以上愛され進化し続けるワークアウト

50年以上愛され続ける理由

1969年、ジュディ・シェパード・ミセットにより米国にジャザサイズが誕生しました。

徐々に心拍数を上げ、ビートに合わせて、脂肪を燃焼させながら、美しい筋力を育むワークアウトは、結果を実感させてくれます。身体だけでなく心にも潤いを与え、世代を越えて支持されています。

通い続けられる秘密

ジャザサイズの平均継続期間は、7年と長く続けていただける傾向にあります。プレイリストも常に更新され、プログラムも日々進化しており、飽きる事はありません。自分のペースで動けるので、どんなライフステージの方も参加いただくことができ、高校生～80代、親子3世代でも楽しめるプログラムです。

世界30ヵ国以上で展開

ジャザサイズは30以上の国で実施されていて、世界各国で8000名以上のインストラクターにより、毎週32000のレッスンが提供されています。日本国内では1984年よりコナミスポーツ株式会社が総代理店として運営しています。



自己紹介を少しだけ

仕事は美容師をしています、立ち仕事だからと言われることが多いですが実は重いものは持たないし走らないし運動不足になりがちな職業なんです。

70歳まで働かなければならない時代が来ると言われている現代、あと30年働ける体を作るのに運動は必要だなと思っていました。

元々動くのが好きで、
中学の時にBREAK DANCEにハマリ
20代前半までやっていました。



誘われて社交ダンスをやってみたり、
ヨガをやってみたり、
ジムに通っていた時は
エアロビやボクササイズなど
色々なことをやってきましたが、
やり始めるとどんどんエスカレートして
やりすぎてしまい怪我をすることがよくありました。

年齢とともに体力の衰えを感じ何かしたいなど
思っていた時に出会ったジャザサイズ、
楽しく運動できるのでとっても気に入っています。



The background of the page is a collage of various photos from JAZZERCISE sessions. At the top left, a group of people are smiling and posing. To their right, a group is in a dance pose. On the right side, there is a circular portrait of a man in a green cap. Below the main title, there are more photos of people exercising. The text 'why JAZZERCISE' is written in a large, stylized font across the top left. The name 'やん' (Yan) is written below the circular portrait, with 'せいさく' (Seisaku) written above it.

why JAZZERCISE



私自身、喘息をもっていたり筋力や体力の衰えを感じてきていろいろためしてみました。「JAZZERCISE」は他のワークアウトとは違い鏡を使わないので周りの人を気にすることなくインストラクターさんだけに集中して自分のペースでできるところが良いと思います。

始めてから8ヶ月で、肩こりもなくなり！疲れにくくなり身体が調子よい!!こんな素晴らしい「JAZZERCISE」を皆さんに知ってもらいたいと今回「ZINE」を作成しました。

「スマホクリエイターズLAB」1期生の時に、「hughug sandwich」に取材に行った時に撮影協力してくれた常連のお客様から「JAZZERCISE」の事を聞き体験に行ったらはまってしまった。



Qお名前は

JAZZER CISEスタジオ東海村オーナーの宮部和代、和ちゃんです。

Qかんたんに経歴をおしえてください

常盤短期大学卒業後、観光PRや大手化粧品会社に勤務、皆さんが笑顔になっていただきたい!をモットーに接客業をしておりました。結婚に伴い退職、主人の仕事の関係で大阪で6年過ごし東海村へ帰ってきました。2013年にジャザサイズに出会い、ライセンスを取得し、クラスを開業しました。

Qジャザサイズを始めたきっかけは?

お友達に誘われてジャザサイズ体験にいきました。3人の子育てに毎日奮闘しておりましたが…長男が小学校、長女が幼稚園に入園するタイミングで、次男を連れて託児付きのジャザサイズに。元々エアロビも好きだったので、やっとこの時間がきた!と思いましたね〜★

Qどうやってインストラクターになった?

学生の頃に新体操やエアロビをやっていたこともあり、「インストラクターになろう」と決断したのは早かったです!!
当時、前オーナーの師匠にジャザサイズの全てを教わり、神奈川の試験会場へ通いました。数ヶ月の試験期間があり、ジャザサイズのライセンスを取得しました。

Qどうやってオーナーになった?

ライセンス取得後に、前オーナーが転勤することになりました。東海村にジャザサイズを残したい思いで前オーナーの意思を引き継ぎました。不安が多々ありましたが、皆様の応援と家族の理解があり、クラスオーナーとして新規クラスを開業することができました。10年目にスタジオ東海村をグランドオープンすることができたことを心より感謝しております。



Qジャザサイズスタジオとは？

ジャザサイズ専用施設です、2023年7月東海村にも「ジャザサイズスタジオ東海村」がオープンしました。他に体育館や貸スタジオを利用して開催しているクラスもあります。（近隣のクラスを後半のページに載せていますので、参考になさってください。）

Qジャザサイズの魅力とは

有酸素運動＋筋トレの60分でバランスよく全身を引き締め、脂肪を燃烧することができます。エアロビクス、ヨガ、ピラティス、筋トレなど多くの要素を取り込んだ50年以上愛されている世界共通のプログラム！高校生から80代まで幅広い年代の方に参加いただける、あっという間の60分クラス★最新のヒットチャート（洋楽）で楽しく踊ることができます!!

Qジャザサイズを長くたのしむためには

無理なく自分のペースで健康な体づくり♪、運動習慣を生活の一部にしましょう♪。運動が得意な方はもちろん、運動が苦手な方もジャザサイズなら楽しんでできます。快眠が期待できますよ(o>u<o)。

Qこれから始める方に

まずはお気軽に体験でお試しく下さい。強度が高いと感じる場合や体重は落としたいけど膝に負担をかけたくないという場合には負荷の少ないローインパクトや、筋力をつけたいなど…お客様に合わせてご案内しています。インストラクターにお気軽にご相談ください。お子様がいらっしゃる方も、無料託児サービスもありますので安心してご利用いただけます。

※後半に体験の連絡先や、無料託児サービスについて詳しく書いてありますので参考になさってください。

ウェイト

ジャザサイズは後半ストレッチや筋トレをします。ご自身の体力に合わせてウェイトを使う方もいます。



服装

動きやすい服装がおすすめです、汗もたくさんかきますので着替えもお忘れなく。



室内シューズ

動きやすい靴、各種スポーツ用シューズがありますがダンス用がおすすめです。前後左右動きますので、グリップ力のあるものがいいと思います。

飲料水

ジャザ中は途中休憩がありません、自分のペースで適宜給水したり汗を拭いたりします。



ゴムバンド

膝上につけたり、手に持って引っ張ったりします。市販されているものでも構いませんが、ジャザのバンドは色によって強度が違います。



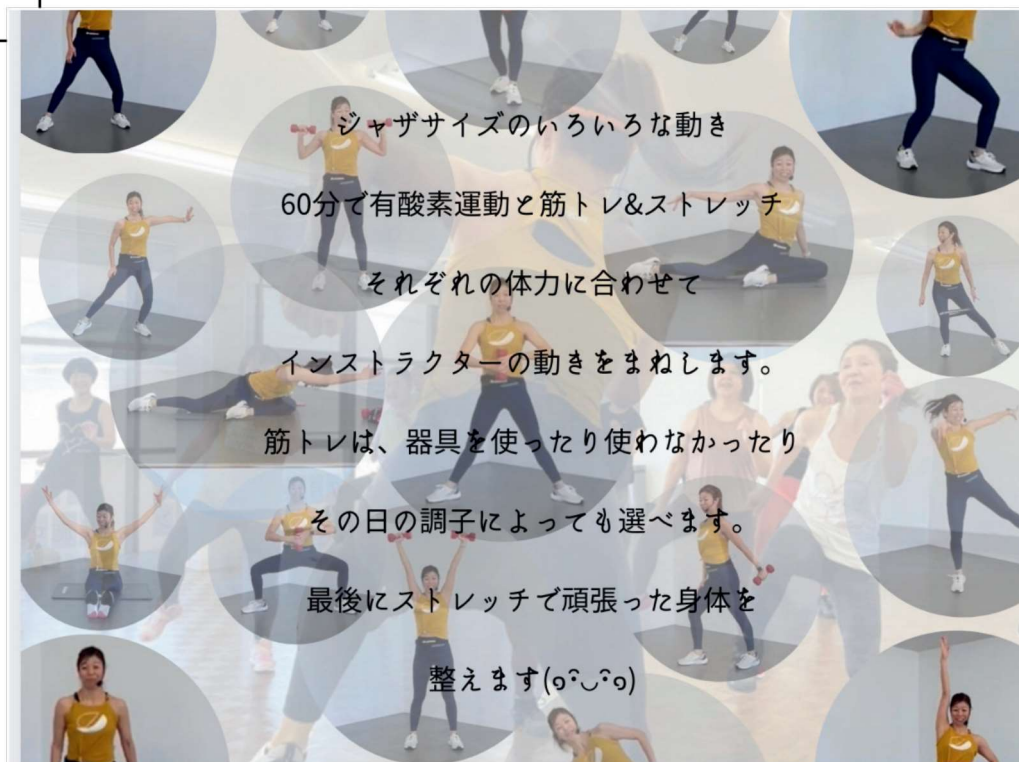
マット

ジャザサイズで使用するマットは少し厚めで長さも短めです。ヨガ等で使うマットでも構いませんが半分に折って使う人が多いです。

汗拭きタオル

ジャザサイズをすると、ほとんどの方が滝汗をかきます。汗拭き用に使ったり、マットを使うときにマットの上に敷くと滑りにくなります。





運動嫌いでも楽しく
続けられています(^^)

田山 小百合 さん



運動が苦手な私でも、
マイペースに楽しく続けられるジャザサイズ。
そしてなんと言っても、
インストラクターの皆様の笑顔が最高★
体だけでなく心も元気にしてもらっています!!

長谷川 裕子 さん

洋楽やk-pop好きだから

とても楽しいです

(*ノ〇、*)

どんなに疲れていても
リフレッシュできます。

水野 天音 さん

ジャザ
大好き——!!♡
加藤 剛 さん



元々、体を動かす事が好きなので

私が感じるジャザの魅力は、

ダンス系もできる。

筋トレも入るので、

難しくもなくハードでもなく

まず一つ目の魅力です。もう一つは、

気取る必要がないこと。

帰れるところが

私にとっては

リフレッシュして

明日も頑張ろうという

加藤 いずみ さん



スポーツジムも魅力的ですが、

1回60分の中で、大好きなエアロビもできるし

有酸素運動の後には、ピラティスや

大満足な気持ちになることができます。

気持ちいい汗をかく事ができるのが

なんとも言えないアットホームな雰囲気

時間前にさっと来て、終わったらさっと

自分の時間を有意義に過ごしたい

魅力になっています。

達成感も味わえて、

気持ちになれます!!



運動不足
も
解消——!!

関田 美砂子 さん

元気の源 苦しくても、
辛くても笑顔が出ちゃう。
そんな『きっかけ』をくれる
インストラクターの方々。
1人じゃないから
頑張れる楽しさ
ジャザサイズにはあります。

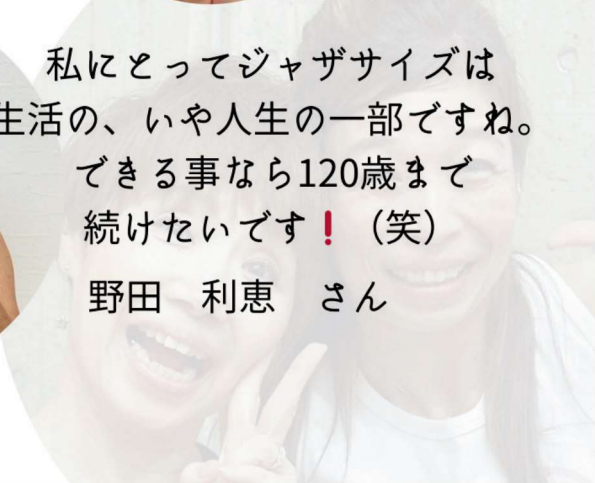
本多 みゆき さん



私にとってジャザサイズは
生活の、いや人生の一部ですね。

できる事なら120歳まで
続けたいです! (笑)

野田 利恵 さん





ジャザサイズ大好きです♥
 “Best workout, wonderful people,
 great instructors”
 ジャザのクラス全て楽しいです。
 笑顔いっぱいできました。
 家に帰った後も気分が良くて
 幸せです♪

ヘルリン フェリナ さん



清潔感のあるスタジオで踊るダンスは
 とても楽しいです😊♥
 体を動かす事が苦手な私でしたが、
 自分のペースで踊れるし
 インストラクターさん達も
 分かりやすく踊ってくれるので
 安心です💕♥
 託児の環境も整っていて、
 子どもを安心して預けて
 リフレッシュできます🌿*
 いつもありがとうございます😊😊♥

舩井 真澄 さん



ジャザサイズ歴6年目です♥
 聞いたことがある曲で
 インストラクターも先生
 オーナーかずちゃんを筆頭に
 大人の部活動はとにかく楽しい♥
 スタジオはいつも

身体が健康的になるのはもちろん、
 楽しくダンス・筋トレ♪で心もリフレッシュ😊*
 ではなく、ちゃん呼びです🌟*
 素敵で楽しいイントラさん達の振りをマネして踊るだけ◎
 楽しいから続けられる🌟
 みんなの笑顔があふれています◎🌟

長山 朋美 さん



ジャザ最高♥
 みんな大好き♥

川内 律子 さん



ジャザサイズ?

とにかく楽しい一言です!!
 個性豊かなイントラさん達にリード
 されて過ごす60分、滝汗かきながら
 やり切った後の達成感は
 ハンパな——い♥
 運動苦手とか全然関係無し、
 1人で行っても楽しめるのも
 魅力ですよ。
 楽しく踊ってリフレッシュ、
 ジャザサイズサイコーです♥♥♥

礪嶋 裕季子 さん



14年ぶりに重い腰を上げて
 再開したジャザサイズ。
 笑顔いっぱいの
 スタッフさんに励まされ、
 楽しく体作り続けられそうです(*^^*)

須藤 智子 さん



親子で
 がんばってます♥
 永井 真由美 さん



曲（洋楽）を聞いているだけでも
 ウキウキ!!
 振り付けを覚えた時のなんとも言えない
 達成感!!慣れた頃に曲が変わるのも
 脳トレにもなってます!
 とにかく楽しい♥♥♥
 河原 裕美子 さん







①絵美 ②4年 ③11年

④最新曲に合わせて踊って筋トレして
体はもちろん、心もほぐれます。
誰がやっても笑顔になれるところ♡



①薫 ②マネージャー ③13年

④1時間のプログラムで
エアロ、筋トレ、ストレッチまで
全身を使っているプログラムは
ジャザサイズならではの魅力だと思います。
そして楽しい元気な体になれる。



①朱美 ②1年 ③6年

④楽しく踊りながら、
体力、筋力アップ
脳トレにもなる!!

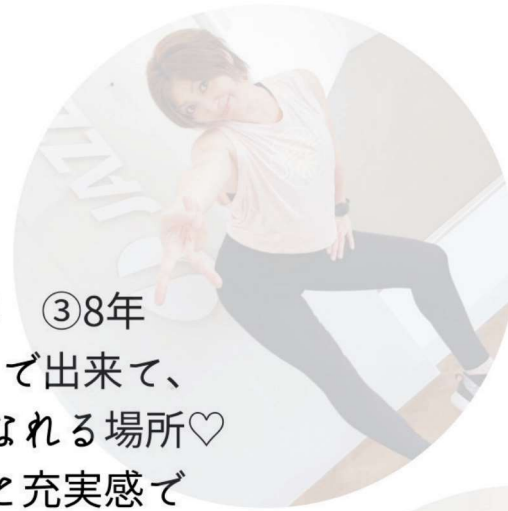


①名前 ②イントラ歴 ③ジャザ歴 ④ジャザの好きな所



①亜由美 ②3年 ③8年

④自分のペースで出来て、
自然と笑顔になれる場所♡
クラス後は達成感と充実感で
心も身体もハッピーになれる♥



①京子 ②マネージャー ③15年

④楽しく踊るだけで痩せられるし、
モヤっとした日はスッキリ出来る♡♡



①美代子 ②1年 ③10年

④常に新しいヒットチャートの音楽に合わせて
ダンスだけでなく筋トレまでしっかりと
身体に効くメニューになっているところですよ！
楽しみながら体力アップが出来るので
無理なく続けられる♥





ジャザサイズスタジオ東海村

那珂郡東海村舟石川駅西1-4-13

東住ビル2F

i.tokai0715@gmail.com

TEL 090-9384-7857 (宮部)

公式LINE ID @adf6202l



お問合せや、体験の予約はQRコードを読み込んでLINEからがおすすめです。



日立市会瀬/青山史子クラス
chikako_aoyama69@yahoo.co.jp
090-1857-6002



那珂市/菅谷智美クラス
那珂市堤435-3
公式LINE ID @849ptttx



水戸市Barefoot/濱尾紀子クラス
水戸市石川1丁目4002-2
キョウソウビルSIDE B 3F
noriko_hamano@yahoo.co.jp
090-8035-8651
公式LINE ID @755sknpx



水戸フィットネスセンター
水戸市小吹町2068-9
jazzercisemito@yahoo.co.jp
029-239-3888
公式LINE ID @uej6500q



ジャザサイズスタジオ東海村の沿革

「ジャザサイズスタジオ東海村」 グランドオープン

全国で60店舗目となる「ジャザサイズスタジオ東海村」が2023年7月にグランドオープン！
インストラクター5名体制で運営しています。ジャザサイズを通して、健康と笑顔をお届けし、
地域の皆さまに愛される施設を目指しています。

東海村でのジャザサイズの歴史は古く、2008年に東海村に「ジャザサイズ」クラスが
地域の施設や貸スタジオでスタートしました。

2011年の東日本大震災後は施設を転々としながら、お客様とともに乗り越えて来ました。

2014年から現オーナーの宮部がクラス運営をスタートし、
2023年7月に念願の専用スタジオを開設する運びとなりました。

無料託児サービスもあります

- ★対象年齢 首が座っている子～就園児以下。※夏休みなどの長期休みの場合は、就園児・小学生もOKです。
- ★ママも安心♡ 明るく広い託児室。お母さんもお子様もリフレッシュして笑顔になりませんか？
託児スタッフの優しいお出迎え♡ぜひお子様とお気軽にお越しください♡

託児利用されたママ達の声♪

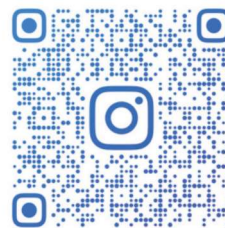
- ・託児が無料なので、気兼ねなく通えるところがいい！ストレス解消出来ます!!
- ・夏休みなどの長いお休みも、小学生も預っていただけるので、ジャザサイズをお休みしなくてもいい！
- ・ダンスフロアと隣接しているので託児室に預けてすぐにクラスへ！終わった後は一緒にお昼寝zzできます!!
- ・こどもを預けて親と離れることで保育園（幼稚園）への練習にもなりました!家にはないおもちゃでも遊べて楽しいと思います。
- ・託児サービスを利用していました!楽しすぎて楽しすぎて今ではジャザサイズインストラクターです★
- ・体力がついて疲れにくくなりました。ジャザサイズで息抜きできているのでイライラも減って笑顔になれました。

東海村スマホクリエイターズLab.

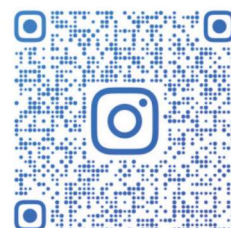
東海村スマホクリエイターズLab.は、
東海村の魅力を住民が発信するプロジェクトです。
ライティングや写真、情報発信のスキルを学びながら、
自分が住むまちと一緒に発信しませんか？

まち、キリトル。

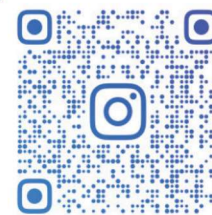
発行：東海村スマホクリエイターズLab.
企画・編集・執筆：富永寧



@TOKAIMURAKIRITORU



@BOKU_NO_NAMAE_WA_YAN



JAZZERCISE_TOKAI