

株式会社 マリーメイ

(パーソナルトレーニングジム ココフィズ)

トレーナー：酒井 翔平

住所：伊丹市船原2丁目2-5-102

電話：090-3926-5353

営業時間：10:00～22:00

HP：<https://cocofiz.com/>



ココフィズとは

2020年10月にオープンした阪急伊丹駅より徒歩4分にある完全個室の本格パーソナルトレーニングジム。新型コロナウイルスの影響により、大型のフィットネスジムが休業する中、不特定多数の方との接触がなく、安心してトレーニングができる空間を作り、「コロナ禍で運動不足に陥った人の健康を支えたい」、「身体の悩みを抱える多くの人のサポートをしていきたい」という想いからオープンに踏み切った。豊富な経験・実績を有したトレーナーが在籍しており、小学生から高齢者まで年齢や性別を問わず、様々な悩み・目的を抱える多くの方の来店が絶えないお店となっている。



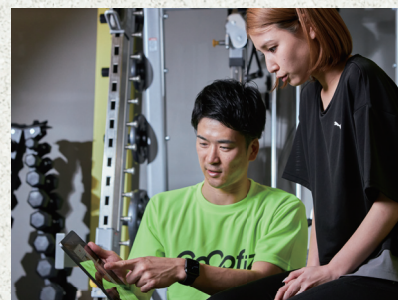
『痛みが改善できるパーソナルジム』

これまで変形性膝関節症で歩行に支障が出ていたお客様、何十年と慢性腰痛に悩むお客様など、様々な悩みを抱える方を数多く改善しており、ダイエットに特化したところが多い中、痛みの改善もできる珍しいパーソナルジムとなっている。

「木を見て森を見ず」＝痛みや不調が出ている場所のみを治療していても根本的には変わらないことが多い。ココフィズでは身体の問題に対して根本的な改善を目指しており、痛みや不調なく、健康的で生涯にわたって「動けるカラダ」作りをコンセプトに動く前に身体を整え、徹底的に動きを鍛えるトレーニング指導を行っているのが特徴。

当ジムの強み

平昌オリンピック帯同や有名フィギュアスケート選手を多数指導、全国レベルの中高大の部活動にて長年指導してきたトレーナーが代表を務めている。痛みや不調の根本となる原因を見抜く力が非常に高く、無数にあるエクササイズの中から、それぞれに合わせたトレーニングによって、これまでなかなか良くならなかった痛みを抱える多くのお客様が改善している。また、ただ痩せるような無理なダイエットではなく、無理せず長期的に健康で快適な人生を送れる身体を目指し、心身ともにサポートを行っており、ダイエット目的のお客様は食事指導とトレーニングによってこれまでたくさんの方が、健康的で引き締まった身体を手に入れている。また、様々な目的を持ったお客様に対応できるよう伊丹市内のパーソナルトレーニングジムにおいても、マシンからコンディショニンググッズまでこれほど揃っているジムはなかなかないと言えるほど、充実した施設となっている。



今後のココフィズの展望

「1対1のパーソナルジムになると健康に必要な情報を広げていくことにも限りがあり、ジムに通っていない方々にも健康増進の情報発信やイベントを行っていくことで、より幅広く伊丹市民の健康増進のサポートできる体制を整えていきたい。また、伊丹のアスリート、スポーツをする子ども達の怪我の予防やパフォーマンスアップを目的としたイベントの開催などで伊丹のスポーツを盛り上げていくことができれば嬉しく思う。そして、「スポーツで何か困ったことがあれば、ココフィズへ」という場所を目指していきたい。」と、酒井トレーナーは力強く語られた。今後の活躍に期待したい。