



# 出張ヨガレッスンで気軽に 心も身体もリフレッシュ



## KIKI Yoga Delivery

〒114-0023 東京都北区滝野川 7-10-5

TEL 080-1344-1177

URL <http://www.kikiyoga.jp/>

### Company data

代表

### 喜多 貴子

千葉県出身。4年間調理師として働いた後、スイミングインストラクターとしてスポーツクラブに勤務。それを機にヨガと出会い、カナダやインドでヨガの修行を受けた後、KIKI Yoga Delivery を立ち上げ、都内を中心に出張ヨガレッスンを展開中。

喜多 ヨガは日々の生活を快適に過ごすツールのようなものです。誰でも毎日呼吸をしますよね。その呼吸を利用すれば、身体だけでなく、ストレスや悩みでいっぱいになった頭をリラックスさせることができます。小さなことで思い悩むこともなくなりますよ。

五十嵐 マタニティ・ヨガやママヨガも指導されているそうですね。

喜多 ええ。ゆっくり呼吸して赤ちゃんとのつながりを感じることで母性本能も育っていきます。出産に不安を抱く方もヨガをすることで表情が変わり笑顔が出てくるんですよ。

五十嵐 心身の緊張がほどこけていくんでしょうね。最後にまだヨガを体験したことがない方にメッセージを。

喜多 身体が硬い、柔らかい関係なく、まずは楽しむ気持ちでヨガを体験してほしいです。効果は自然と感じられると思います。そのきっかけとして出張レッスンを活用して頂ければ幸いですね。



五十嵐 出張でヨガレッスンをされているようですが、まずは代表の歩みからお聞かせ頂けますか。

喜多 4年間調理師をしていた際に、腰痛に悩まされ、動けなくなった時もありました。さらに過呼吸症状が出るようになってしまい、自分をリセットしようと身体を動かすスポーツクラブで働くようになったのです。その研修でヨガを体験し、「つらかった腰の調子が良くなった」とまず実感しました。

五十嵐 それからヨガの勉強を始められたと。どちらで学ばれたのですか？

喜多 日本をはじめ、カナダとインドで学びました。インドの伝統的なヨガや、セラピーヨガ等を学び、良い先生に恵まれたこともあり、ますますヨガが好きになりました。先生とは、ヨガの楽しさを

教えることも大事ですね。帰国後はスポーツジムやヨガスタジオで指導をしていました。

五十嵐 独立に至った経緯は？

喜多 時間や体力があればスポーツジム等に通えますが、オフィスで働く方々は忙しく、ジム等に通う時間がない方も多いと思うのです。そして、慢性的な疲れや肩や腰の凝り、ストレスにより体調を崩しても、そのまま我慢して過ごされているのではないかと——。それならば教える側が企業に出向けば良いのではないかと考え、出張ヨガレッスンを始めました。月2、3回のレッスンで3年以上続いている企業もありますよ。

五十嵐 社内でのレッスンであれば男性の方も気軽に参加できますね。マッサージや整体とヨガの違いは何でしょうか？



会社の会議室などを使用したヨガレッスンの風景。昼休みや就業後の時間を利用して、気軽にリフレッシュを。

### Guest Comment

### 五十嵐 めぐみ (女優)

ヨガで身体の緊張がほけると、同時に心も解放されていくのですね。ヨガの魅力をたくさんの人と共有したい、1人でも多くの方にヨガを体験してほしいという先生の想いが伝わってきました。出張ヨガレッスンがどんどん広がっていくよう、今後のご活躍もお祈りしております。

