

2018(H30)

皆様に支えられ～22歳♥うれしいなあ～★♪☆♪

休館のお知らせ

- 日曜・祝日
- 24(土)…14:00まで
- 29(木)…スタッフ研修
- 30(金)…メンテナンス

3月



アルステ通信

3/26 アルステ Birthday おかげさまで、アルファステップ22周年 ♥



今月で22才を迎えます、アルファステップの生みの親、さいきれいこです。

人でいうなら、大学を卒業し、まもなく就職を目の前に控えたところでしょうか。そう考えると、私達もこれからが本格的に世の中でお役に立つような事をしていかなくてはと思っています。

「もう、22年も経った」のではなく、これから、今までの勉強を生かして社会人1年生のような初心に戻り、アルステの皆様健康維持・向上のために価値あるものをお届けできるようにしなくてはと思っています。

しかし、最近つくづくわかったのですが、栄町商店街のお店や景色が年を追うごとに変わっているのをずっと見続けている程、アルステは栄町に存在しているのですが、4、5軒先の住人の方はアルステの存在を知らないという事実、また隣町の住人の方々もよく知らない、という事実愕然。まだまだ「ひよっこ」だなどと反省しました。

人が人を呼んでくださるような信頼できるスタジオにならなくてはと思いました。

「自分の健康やカラダに真剣に向き合う人のためのアルファステップでありたい」という思いを強くもって、諫早のフィットネスピープルを一人でも増やしていけるように、

私達スタッフ一同、才木、宮田、渋谷、内田が中心となって皆さまと共に歩んでいきたいと思っています。

そして、後進を育成できるように頑張っていきます。アルファステップの皆さま、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

☆☆ SAIKI

こんにちは！いつもお世話になっています。インストラクターの宮田です(^_^)
いつもアルファステップをご利用いただきありがとうございます。スタジオが誕生して22年！
変わらずご指導させて頂けることに心から感謝しています。ありがとうございます。

「運動で生活機能が改善する可能性は無限大です」

運動を続けることにより私たちに起こる良いことはたくさんあります。生活の質も上がり、人生も豊かになっていきます。
私たちは、そのお手伝いをいたします。トレーニングはウソをつきません。運動を継続し、習慣化することで必ず結果はついてきます。

宮田 るみ子

2018年「ありがとう」を常に口癖にして、嬉しい奇跡を起こしたいです。「ありがとう」というのは「有り難し」が言語。つまり「ありえないことが起こった！」という奇跡的な思いが込められています。沢山の皆様に、アルステをご利用いただいて、たくさんの「ありがとう」をいただきたいです。身近な人の死に逢い、人の命のはかなさ、今ここに生きている事の尊さを味わいました。つまづくことも多く、心が折れることも多く、話すことさえも最小限になることもありましたが、いろんな経験をしたからこそ物事を深く考えプラス要素を掴み取ることができる人になれるようにと思う今日です。いつでもアルファステップと春気分に行きましよう！笑顔いっぱい、元気なスタジオである事。スタッフ一同サポートします。健康で元気な2018年で行きましょう！健康だからできることがたくさんあります。運動の大切さ感動をお伝えできるように頑張ります。

渋谷 加津子

おかげさまで22周年！本当に有難うございます(*^^)v
22年の半分ですが、アルファステップで健康づくりのお手伝いをさせていただくようになり、11年が過ぎました。
才木先生をはじめ、先生方、お客様にたくさんの事を学ばせてもらい、健康づくりプロ集団の一員として修行をしながら楽しんでいきます。先日、外部研修でほかのクラブのスタッフの方に「良いスタジオで働いていますね、羨ましい」と言葉をいただきました。その理由が、アルステ以外のスポーツクラブスタッフの方は、わずかな研修だけでレッスンやジムの指導をしていて健康づくりを指導しているのに、人の体について詳しく学んでいない素人が多いという事でした。
アルステは違います。年に数回の合宿と、毎月の学びの時間がスタッフ研修としてあります。この研修があるから今があります。22年以降もスタッフ一丸となって、みなさまが喜んでくださるスタジオになるように進化していきます。

内田 理人

これからも、みなさんのサポートがしっかりできるよう頑張っていきます。よろしくお願いいたします

潮屋 絵理香

アルステ22周年！おめでとうございます(^o^)
皆さん大変楽しそうにエクササイズされているのを見てると健康って素晴らしいなと思います。健康な体づくりのお手伝いができますよう取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

早稲田 紗耶花