



トレーニングとマッサージの両方を行い健康へ導くパーソナルトレーニングジム



MiaMia

〒371-0026
群馬県前橋市大手町 2-10-7
新曲輪橋ビル 1F-101
URL <https://www.miamia-100-100.com/>

Company data

代表

細谷 亮太

陸上部だった高校時代から独学で解剖学を勉強する。大学で教員免許を取得後、青年海外協力隊に入り東アフリカのタンザニアの小学校で算数と体育の指導を担当。帰国後の2020年に、トレーナー兼セラピストとしてパーソナルトレーニングジム「MiaMia」を立ち上げた。

Personal data



鶴久 まずは、細谷代表のこれまでの歩みをお聞かせください。

細谷 トレーナーになるため専門学校に通い、インプットとアウトプットを繰り返しました。さらに、東大教授の講義を何度も拝聴しながら学生アスリートのトレーナーも務め、私のトレーナー人生が始まったんです。それで改めてトレーナーの勉強をし直さなくてはと思い、大学に編入しました。教員免許を取得した後、青年海外協力隊でタンザニアに行き、小学校で教えたんです。その後2020年1月に帰国し、5月に当ジムを立ち上げ、12月に店舗をオープンしました。

鶴久 海外に行かれたのには何か理由があったのですか？

細谷 学生時代からトレーナーの活動はしていましたが、当時は私が働きたいと思える環境がありませんでした。海外に行ったのは、社会人経験を踏まないで起業するのは難しいと思ったからです。より困難な場所で失敗したとしても、その熱意が現地の人に伝わると思い、失敗を糧にできる環境を求めて青年海外協力隊に入りました。

鶴久 ゼロからのスタートだったと思いますが、苦勞された点はありますか？

細谷 パーソナルトレーナーは質がピンキリなんです。私自身に関しては、一度

受けてもらえば満足してもらえる自信があります。しかし立ちあげた時期に緊急事態宣言が出てしまい、オンラインに切り替えました。今はそちらに力を入れ、口コミで広まるような流れをイメージしています。低価格にして入りやすくするなど、施策に関してはいろいろと工夫をしましたね。

鶴久 パーソナルトレーニングという体を鍛える所という印象がありますが、こちらではメンテナンスもできるのか？

細谷 はい、両方とも本業として行っています。トレーナー業界には整体院さんが割と参入していますが、それはあくまで治療家が行うトレーニングなんですよ。私はトレーナーとセラピストのいずれも一流としてやろうと思っています。

鶴久 同業者が多い中で代表が考える

「MiaMia」さんの強みは何でしょう？

細谷 お客様からは「圧倒的な知識量」を褒めていただくことが多いですね。先日いらっしゃったお客様は坐骨神経痛ということでしたが、明らかにヘルニアだと感じました。それで病院で再診してもらったところ、やはりヘルニアだったんです。そのようなことは他のトレーナーにはできないと思っています。

鶴久 最後にこれからのビジョンがあれば教えてください。

細谷 今後パーソナルトレーナーは精査されて数が減ると考えています。私も優秀なトレーナーのみが生き残るべきだと思っているので、その底上げをしたいですね。それからタンザニアとのつながりもつくりたい。現地の方が MiaMia 二号店を運営してくれたら嬉しいです。

Guest Comment

鶴久 政治 (ミュージシャン)

細谷代表は話のテンポがよくて、頭の中すべて整理されているような印象を受けました。まだお若いのに、こちらが質問したことに対して明快に答えてくださり感心しましたね。ご自分の目でいろいろなものを見て、それを独自に咀嚼されてきたからだと思います。今後のさらなる活躍に期待しています！

