



▲休日は家族一緒に過ごす竹中さん

Q 子育てと仕事で心がけていみたい事は？

A. 妊娠中に、周りがスキルを身につけていく姿をみて、私も何か身につけたい、お母さんたちのサポートがしたいと感じ、活動を始めました。子育てに正解はないのですが、自分の頑張りがある子どもの頑張りにつながると思っているので、仕事中心に、健康体操教室を開催している竹中さん。女性専用のフィットネスインストラクターとして、2000人以上の女性の身体をケアし、自身の産後12kg痩せた方法や知識を活かし、1歳から小学校3年生までの4人の育児を行いながら、パーソナルトレーナーとして活動しています。



今治市在住

竹中 由梨さん

プロフィール
「ボディ&メンタルヘルスサロン ココからだ」代表。今治を拠点にパーソナルトレーナーとして活躍中。四児の母。

働くママ 特集

お母さんが楽しめる場を

Q 家族や周囲の人との関係は？

A. 「子どもが4人いて大変ですね」と言われることがあります。周りに恵まれています。考え方が大事だと思っています。なので、ストレスを感じないんです。義理の両親との同居も悩みはありませんし、主人も子育てに協力的です。私が入り過ぎそうになると、手綱を締めてくれますし(笑)。子どもにはしっかりマナーを身につけてほしいので、厳しく、でも怒らない子育てをしています。家族が健康でいてくれるから私は仕事ができます。なので、感謝しながら、自分の生き方を子どもにみせていきたいですね。

3ヶ月の無料体験 NOVA パーソナル KIDS

- レッスン料 (月謝) **8,000円** (税抜) ~
- 対象 **3歳~小学6年生**
- 全て外国人講師 オリジナル教材
- 安心の少人数レベル別レッスン

4/25(水)新居浜イオンモール校開校!

無料体験レッスン実施中!

家族みんなでNOVA 家族割 割引率アップ! 最大30%OFF

春の新クラス募集中!

効率よく英語が身につく4段階のレベル別のクラス分けを導入しています。

- レベル1** たくさんの音に触れて「聞く耳」をしっかり育てます。
- レベル2** フォニックスを学習。単語が読めて短い言葉が話せるように。
- レベル3** 質問、返答など会話のキャッチボールや単語を書き起こすことも。
- レベル4** 自然なあいづちや反応、気持ちも表現できます。中2レベルの文法理解も可能に。

NOVA (SMASAP) School
今治市で英語を学ばなら

今治イオン校
今治市馬越町4-8-1 イオン今治店1F

TEL.0898-24-0019

西条 今治 伊予 今治イオン 伊予イオン
今治イオンバス 今治イオンバス
しまなみ海道 今治I.C.

想像を創造する

一期一家 一家専心

ワイスホーム **YesHome 株式会社**

※只今鯉池町の【わがまな家】建築中『構造見学できます』
完全予約制



ワイスホーム今治 検索

住所 / 今治市黄金町5丁目3-11
TEL.0898-52-8801