

すまいるたうん



発行元
東京新聞
南千住専売店
TEL3803-1781
発行責任者
鬼塚 佳代子
TEL090-2657-0300

『日本一丁寧にお伝えするジム』
メニュー充実！
矢代ボクシングフィットネスクラブ

「ボクシングの楽しさを伝えます。」

矢代ボクシングフィット

トネスクラブは2012

年創業、三ノ輪駅から徒

歩1分のビルにあります。

代表の矢代

義光さん(44)は第42代日本スーパーフ

ザー級王者、女子ボクシン

グ全日本3連覇し、東京五

輪の強化コーチを務めた義

光さんの妹の岡田由希さんはマネージャー
です。

「それぞれの目的に合わせて。」

ボクシングというと漫画の「あしたの

ジョー」のイメージが浮かびますが、矢

代さんのクラブでは強くなることだけを

目的としていません。会員の入会理由も

ダイエット、ストレス発散、強くなりた

い、運動不足の解消と様々です。それぞ

れの方の目的要望に合わせて、ダイエツ

ト希望の方には脂肪燃焼トレーニングを、

健康維持したい方には楽しく運動する習

慣を、そして強くなりたい方には技術伝

授を提供します。

登録会員は約500人、業界一の会員数で
す。会員の95%は未経験者で比率は男性

55%、女性45%、小学生から高齢者まで
通っています。

メニューはボクササイズ

&筋トレ、音楽に合わせて

パンチを繰り返すボクシン

グエクササイズ・ヨガリズ

ムボクシング、寸止めの当

てないボクシング「マスボクシング」と

豊富です。

「寄り添ってサポートするフリースク

ルです。」

ビルの6階では不登校の子どもの居場

所として、昨年10月からフリースクール

「ネクストR」を週2回開いています。

矢代さんがネクストRを始めたきっかけ

は、ボクシングクラブに入会した3組の

不登校の親子との出会いでした。親子の

「心と身体を強くしたい、変わりたい」

という気持ちを大切に、一緒に変わる

手伝いをしたいと考え、矢代さんは前向

きになれるポジティブな声かけを行いな

がら、心と身体の成長のお手伝いをして

います。現在7名の子どもが通っており、

学習のほか、ボクシングエクササイズや

メンタルトレーニングを受けています。

ボクシングエクササイズとミット打ちは

階下のジムで、他の会員との交流の中行

われます。学校とも連携を取り、登校が

できるようになった子どもも出ています。



「地域に恩返しをしたい」

「ボクシングを身近なスポーツと感じ、

笑顔になって欲しい」と願う矢代さんは、

生まれも育ちも南千住です。ボランティ

アとして障がいのある方の施設や高齢者

施設にもボクシングエクササイズの指導

に出向いています。派遣希望の方は左記

にお問合せください。

リング横で快音を立ててミット打ちを

している女の子とパンチを受けている矢

代さん。和やかな空気が心地よい場所で

した。目標を持って続けられるボクシン

グを始めませんか。

◆矢代ボクシングフィットネスクラブ◆

台東区三ノ輪1丁目28-15 小川会計ビル5F

三ノ輪駅から徒歩1分

お問い合わせ TEL:03-6240-6860

HP <https://www.yashiro-boxing.jp/>

営業時間

平日9:30~10:00 ※女性限定

10:00~13:00 15:00~23:00

土曜日 10:00~20:00

日・祝祭日14:00~18:00

休館日 木曜日・年末年始・夏季休暇

◆フリースクールネクストR◆

お問い合わせ TEL:03-5849-4262

HP <https://nextr.tokyo/>

