

仕事を楽しむための  
WEBマガジン  
ビープラス  
**B+** **B-plus**  
に掲載中!

# One Walk Gym

## 佐伯一步 × 八木裕

**八木** パーソナルトレーニングジム One Walk Gymさんにお邪魔しています。広くて開放感のあるジムですね。トレーニングのスタートは、やはりヒアリングからですか？

**佐伯** ええ。お客様が求めているものを見つけ、目標を設定することが最も大切ですからね。なぜボディを変えたいのかという理由を探り、それに合わせて理想の体型を考えるんです。「夏に水着で海に行きたい」という理由なら、「お腹まわりを中心に鍛えましょうか」などですね。



### 代表 佐伯一步

大阪体育大学在学中に大手パーソナルジムにアルバイトとして勤務。その後独立し、パーソナルトレーニングジムOne Walk Gymを立ち上げた。自身もボディメイクに取り組み、サマー・スタイル・アワードやベストボディ・ジャパンなどの大会で入賞している。

すか？

**佐伯** 20代から60代の方まで、幅広い年齢の方にお越しいただいていますよ。

**八木** 60代の方もおられるとは驚きです！なぜ、それほど多くのお客様から選ばれているのでしょうか？

**佐伯** 個々に合ったプログラムを細かく設定しているからでしょう。年齢や性別ごとに一律に構成したプログラムではなく、その人の体や性格、その日の体調なども考慮したうえでメニューをつくるので、安全に効果の高いトレーニングを提供できるんです。1人でのトレーニングが不安な方は、ご友人やご家族と一緒に参加していただけますよ。

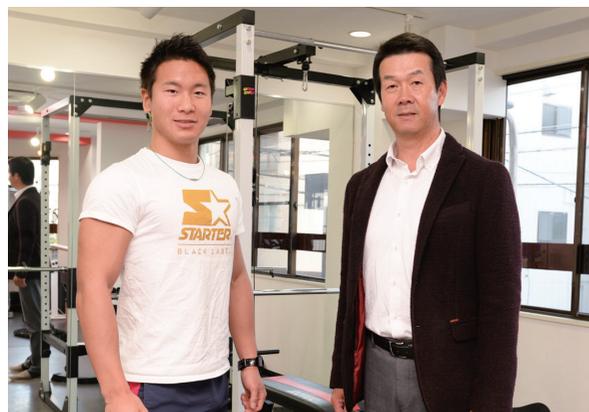
**八木** その敷居の低さも魅力の1つですね。

**佐伯** 新しいことに挑戦する楽しさを伝えることも、私の役割だと思います。ジムで1つの成功体験を積んで、次のステップへ挑戦。そこでもさらに成功して…と続いて、最終的にその人の人生がより良いものへと変われば嬉しいです。

**八木** お客様というより選手のサポートをしている感じだなあ。

**佐伯** コーチと選手のような密な関係性を築けるのは、アットホームに運営するトレーニングジムならではの長所だと思います。今後も一人ひとりの会員様としっかりと向き合いながら、私自身も成長していきたいですね。

## 心に火をつけ自信もつく 1対1でのボディメイク



〒558-0004  
大阪府大阪市住吉区長居東  
3-13-31-2F  
[TEL] 090-6326-5422  
[事業内容]  
パーソナルトレーニングジム  
[ホームページ]  
<https://onewalkgym.com>



### 野球解説者 八木裕

ドラフト3位で阪神タイガースに入団。1990年から3年連続20本塁打以上を記録する。1998年には代打率5割以上をマークし、「代打の神様」と呼ばれる存在に。引退後は阪神タイガースの2軍打撃コーチも務めた。現在は野球解説者として活躍中。

詳しくは、ビープラス  
「経営者インタビュー」にて



仕事を楽しむ 佐伯一步

検索