

CESAME LIVE



Fun to **TRY!** Fun to **CESAME!**

「CESAME LIVE」を全店共通の会報誌としてスタートさせることになりました。
楽しく、お得な情報をお伝えしていきますのでご期待ください！

CESAME LIVE 2022年1月号

1. 社長インタビュー 「笑顔でいっぱいスタジオやテニスコート、プールを作っていきたい」	2
2. コロナ対策 With コロナでの取り組み	2
3. 「Fun to TRY!」な人 最近ご入会いただいた会員様をご紹介！	3
4. セサミに復帰しました！ コロナ禍の休会から最近復帰された会員様に色々聞いてみました。	4
5. 新入社員です！ 最近入社した社員を紹介します。コロナに負けないぞ！	5
6. お得な会員特典 会員証を見せたら割引サービス！地元を盛り上げよう！	6
7. 各店からのお知らせ お店のちょっと笑える(?)ニュースをお知らせします。	6
8. 清澄ゴルフ倶楽部 セサミと同グループのゴルフ場を紹介します。	7
9. アンケート アンケートにご協力ください。抽選でプレゼント付！	7



社長インタビュー

「笑顔でいっぱいスタジオやテニスコート、プールを作っていきたい」

質問：いよいよ年が明けました。

社長：2022年、明けましておめでとうございます。コロナ禍の中、たくさんの会員の皆様にセサミをご利用いただいております。誠にありがとうございます。

新しい年とともに、家にこもりがちな季節の到来でもありますが、一方で皆様にはより一層体を動かしていただきたく、感染対策をさらに強化して安心してご利用いただけるセサミを作っています。是非ともご来館ください。スタッフ一同お待ちしております。

質問：社長就任はコロナ禍で大変な2020年6月でした。

社長：就任時は3ヶ月間の休業明けで、スポーツクラブ産業の将来が見えない時期でした。

コロナの影響が2、3年は続くと考えておりましたし、たくさんのお客様が接するところでもあり、感染対策をいかに進めるか、これしかないという1年半でした。今は大勢のお客様に戻ってきていただいています。私どもがやってきた感染対策、そしてお客様への声掛けが間違っていなかったと思っています。

質問：“With コロナ”での展望や方向性をお聞かせください。

社長：感染者が減少していますが、感染が終息したわけがありません。これからは感染対策をより強化する中で、“With コロナ”というよりコロナ禍前にどのような形で戻すかが大切だと思っています。

単に大勢のお客様にご利用していただくかではなく、安心して、いかに楽しく体を動かしていただくかだと考えています。そのためには、これまで以上にお客様とのコミュニケーションを取り、楽しんでいただけるサービスやプログラムは何かを常に探求し、多くの会員の皆様の笑顔でいっぱいのスタジオやテニスコート、プールを作っていきたいですね。

質問：休会者の皆様へメッセージをお願いします。

社長：まだ大勢の方が、コロナ感染が完全に終息していない状況では感染の不安を抱えておられると思いますので、なかなかセサミに足を運んでいただけないのだろうと理解しています。

万全な体制で皆様を迎える準備はできております。安心してください。まず、週に一度でよいと思います。そろそろ体を思いきり動かしてみませんか？そして体を動かす喜びを感じてみませんか？スタッフ一同、皆様の笑顔をお待ちしております。

質問：最後に、社長の“Fun to TRY！”を教えてください。

社長：セサミと清澄ゴルフ倶楽部の責任者になり、スタッフ達のスリムな体形を見ていると、自分の体形に少しどころか大変がっかりしています。

社長退任までにはまず体重を減らしたいですね。そして、結婚後止めていたゴルフを再開したので、楽しくラウンドできるようになりたいですね。



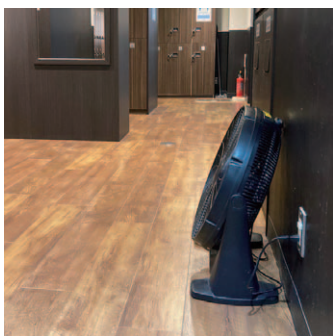
株式会社セサミ
代表取締役社長 吉澤忠寛



コロナ対策

With コロナでの取り組み

日頃よりコロナウイルス感染予防対策にご協力くださり、誠にありがとうございます。セサミでは皆様が安心して施設をご利用いただけるよう、日々変わる状況に応じて安全な環境づくりを行なっております。ここでは新しい取り組みをご紹介します。



サーキュレーター設置

室内の空気を外に流し出します。換気に効果的！



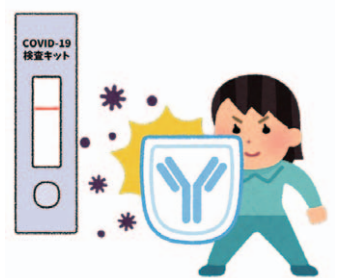
CO₂濃度測定

CO₂濃度を測定し、換気が適切にできているかを可視化しています。ロッカーも定期的に測定しています。



空気清浄機

自然換気および強制換気システムの他に、換気が難しい場所には空気清浄機を設置してより安全な環境づくりを行っています。ウイルス減少に効果があると言われております。(当社産業医より)



スタッフの抗原検査実施

社員、アルバイト、契約インストラクターを対象に抗原検査を定期的実施しています。感染者の早期発見や感染の拡大防止につなげることができます。

引き続き感染予防対策へのご協力を宜しくお願いいたします。



「Fun to TRY!」な人

コロナ下でご入会いただいた会員様をご紹介します！

コロナ禍の中、最近ご入会いただいた会員様をご紹介します！笑顔が素敵です！

- ❶ コロナ下にご入会いただいた理由や目的は？
- ❷ ご入会后、生活や体調などで変化、改善したことは？
- ❸ セサミでは「Fun to TRY!」をキャッチフレーズにしています。今後の目標や、チャレンジしたいこと（「Fun to TRY!」）を教えてください！



清水 颯己様 (テニススクール向島店)
20代 (男性) 会社員

- ❶ 社会人になり、新しい趣味をずっと探していました。コロナ下で運動不足も感じていたところ、体験時にコーチ達の親しみやすさと、的確な指導力に「続けられる!!」と確信して入会しました！
- ❷ 健康診断での数値が諸々と改善しました(笑)。また、旅先でテニスコートを予約したり、平日の夜もコート予約してテニスしたり…と、テニス三昧の毎日になりました！
- ❸ Fクラスから入会しましたが、「目指せA1!」をモットーに、これからもテニスに励みたいと思います!(あとは健康診断オールA…)



Junko.K様 (スポーツクラブ大船店)
60代 (女性) 主婦

- ❶ 保健所に(特定保健指導で)「減量が必要」と言われ、ジムに通い始めました。
- ❷ 風邪になりにくく、喘息も発作が出なくなりました。体が軽くなり、動きやすくなりました。食事も色々と気を付けるようになった。
- ❸ もう少し動けるようになった際は、ラケットボールに挑戦してみたい。



N.M様 (ゴルフスクール大船店)
60代 (女性) 主婦

- ❶ 自宅にいる時間が増え、運動量も減少した為、気分転換とストレス解消を目的に入会しました。
- ❷ 体力、筋力が向上し、精神的にも充実感と爽快感が得られた。
- ❸ 安心して旅行が再開できる時が訪れた際は、海外のゴルフコースでラウンドする日を楽しみに目標としたい。



Y.M様 (ゴルフスクール三鷹店)
60代 (女性) 自営業

- ❶ 運動不足のため。
- ❷ とても体が動きやすくなり、好調になりました。
- ❸ ゴルフコースにも挑戦したい!



R.Y様 (スイミングスクール三鷹店)
20代 (男性) 公務員

- ❶ 運動不足解消とストレス発散が一番の理由です。デスクワークの多い職場なので昨今は、リモートワークや外出自粛が増え、普段とは違うストレスを感じていました。
- ❷ 仕事に行く前後で身体を動かすことで、日々の生活にメリハリが出来ました。体調に変化は、あまりないですが、肩こりが減ったような気がします。
- ❸ 今後の目標は、Sクラス(マスターズ上級)まで行くことです。毎日の水泳のレッスンで先生に言われたことを忘れないように復習を大事にしています。



N.O様 (スイミングスクール大船店)
30代 (女性) 主婦

- ❶ 3つあります。
 - ・体力をつけたい
 - ・長い距離を泳げるようになりたい
 - ・4種目泳げるようになりたい
- ❷ 決まった曜日、時間に運動できるようになり、生活にメリハリが出て、体力もついてきました。
- ❸ 今後の目標は4種目をきれいにかっこ良く泳げるようになりたいです。水泳は生涯スポーツと言われてるので、自分も長く楽しく続けたいです。



Y.F様 (テニススクール東久留米店)
50代 (女性) 主婦

- ❶ テニスはあまり密になることを気にせずにできることと、マンネリ化してしまった自分のテニスをなんとかかしたいと思い入会しました。環境を変えることで何かの打開策が見つければと期待大で入会しました。
- ❷ テニスに対する考え方が180度変わり苦しみながらも本当に楽しく、テニスの練習にはげむことができています。たくさんスクールを渡り歩いてきましたが、ここに辿り着くことができて、とても幸せです。
- ❸ 少しでも頭を使ったテニスができるようになること!



N.S様 (テニススクール大船店)
30代 (女性) 主婦

- ❶ パートナーと一緒にできるスポーツだから。お互いにスポーツが好きで、共通の趣味が欲しかったため。
- ❷ リモートワークが多く運動不足になりがちだが、1週間に1度運動ができ、体力と健康維持になっている。風邪などもひいていません。
- ❸ 今はまだ初心者だが、もっと上手くなりパートナーとミックスタブルスの試合に出るのが目標です。



田中 満信様 (スポーツクラブ三鷹店)
70代 (男性) 勇退



佐藤 瞳様 (テニススクール三鷹店)
30代 (女性) 会社員

①運動不足で体重が増えてしまい悩んでいたところ、近くにセサミがあることを初めて知りました。しかも ZUMBA が週に3回もあることで、即、入会を決めました。

②精神的にも肉体的にも安定している気がします。

③「Fun to TRY!」を健康維持のキャッチフレーズに「ズンバリたい」と思います。

①感染対策しつつ楽しめる。夫婦共通で楽しめるから。

②休日の過ごし方が充実しました。

③ラリーがきれいに続くようになりたいです！



セサミに復帰しました！

コロナ下の休会から最近スポーツクラブに復帰された会員様に色々聞いてみました。



小林 厚様 (スポーツクラブ三鷹店)
70代 (男性) 勇退

休会中、体調(体重、体型、体力)の変化はありましたか？

特にありません。休会中に体力が落ちてしまわないかととても不安だったので、セサミでの経験や、インストラクターからのアドバイスを活かして、体調管理、運動不足にならないよう気を付けていました。

体調管理のため何か実施していたことはありますか？

近隣のウォーキング(月間120kmを目標)や、自宅での筋トレ、ストレッチをしていました。

復会された理由は何でしょう？後押ししたものがありましたか？

コロナが落ち着いてきたためです。セサミは近所なので、ウォーキングしていると会員仲間やスタッフとも遭遇し、その都度近況は耳にはしてはいましたが、いよいよコロナが落ち着いたので復会しようと思いました。

復会して体調や気分など、何か変化はありましたか？

休会中、いくらウォーキングしているといっても行動範囲は限られてしまい、次第に退屈さを感じていました。でも、セサミに来れば運動の合間に会員仲間やインストラクター、多くの人とのコミュニケーションがあって、やはりセサミは楽しいです。おかげで心身共に元気が出てきました。

セサミでは「Fun to TRY!」をキャッチフレーズにしています。今後の目標や、チャレンジしたいこと(「Fun to TRY!」)をお聞かせください。

体力維持が一番の目標です。それにはセサミのある生活が必要です。(復会後はほぼ毎日通っています)

セサミのコロナ対策に対してはどう思われますか？

全般的にしっかりと対策されていると思います。浴室での会話が多いところが気になります。(注意喚起をお願いします。)

セサミより

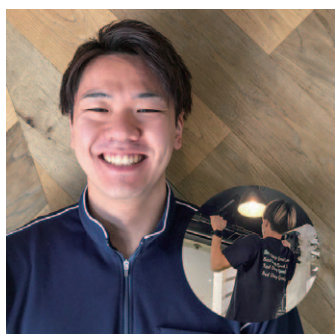
「セサミに戻っていただき大変うれしいです。今後たくさんの方にも戻ってきていただきたいです。感染対策の注意喚起については引き続き行っていきます。会員の皆様のご協力もよろしくお願いいたします。」



新入社員です！

コロナ下に入社した社員を紹介します。コロナに負けないぞ！

- ①セサミで負けないこと！がんばっていること！
- ②今後の目標（あなたの「Fun to TRY!」）



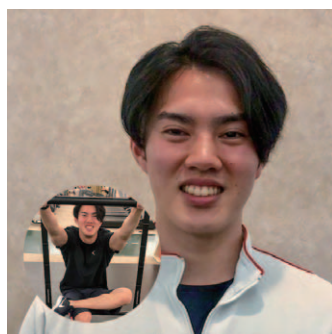
川口インストラクター
(スポーツクラブ大船店アスレ担当)

- ①ボディメイクです。冬は身体づくりのために沢山食べ、増量をし、夏に向けて徐々に引き締めることを繰り返して行っています。
- ②お客様のボディメイクに携わりたいです。自分の経験を基にお客様を生まれ変わらせます！



平出（ひらいで）コーチ
(スポーツクラブ大船店スイミング担当)

- ①会員の皆様が満足できるメニューや指導方法を勉強中です。
- ②泳いで江ノ島一周できるように体力作り中です。



内島インストラクター
(スポーツクラブ三鷹店アスレ担当)

- ①皆様の運動目的に合わせたメニュー作成や分かりやすい指導が出来るよう、研修やトレーニング、勉強を頑張っています！
- ②セサミ No.1「美尻」を目指してスクワットに励んでいます！「美尻」作りをしている方、一緒に頑張りましょう！



本間コーチ
(テニススクール向島店)

- ①笑顔と元気の良さ！子供が好きなのでジュニアやちびっこにもテニスの楽しさを伝えていきます！
- ②まだまだ関わっていないお客様がたくさんいるので、積極的にお客様に話しかけて顔と名前を覚えていただけるように頑張っていきたいです！



深沢コーチ
(テニススクール東久留米店)

- ①テニスの技術だけでなく、道具の知識も常に勉強し、お客様にテニスを更に好きになっていただけるよう努めています！
- ②より楽しく、盛り上がるレッスンをお客様に提供していき、お客様とのコミュニケーションを大切にしていきたいです！



諸岡（もろおか）コーチ
(スポーツクラブ大船店テニス担当)

- ①誰よりも元気に溢れるレッスンを提供します！
- ②テニスのスキルアップをし、大会で名を轟かせる！



お得な会員特典

会員証を見せたら割引サービス！地元を盛り上げよう！

セサミ会員証を提示すると嬉しい特典を受けられます。地元を盛り上げていきましょう！（今後ご協力店を増やしていく予定です。HP、館内掲示にてご案内します。）

大船店	大船店	三鷹店	東久留米店
千馬餃子楼 様 (せんまぎょうざろう)	カレーハウス CoCo 壱番屋 JR 大船駅笠間口店 様	Liberale 様 (リベラール)	Peppy' s Diner 様 (ペピースダイナー)
創業 60 年。大船で知らない人はいない本格中華料理店	みんな大好き！超有名カレーショップ	地元野菜を使うカジュアルイタリアンレストラン	アメリカンスタイルを気軽にお洒落に楽しめるカフェレストラン

ワンドリンクサービス
(アルコール可)



ショップ情報はこちら

ソフトドリンク
(アルコール不可) もしくは
ゆで卵か半熟卵のどちらか



ショップ情報はこちら

5% OFF
※グループ会計 OK



ショップ情報はこちら

COSTA Coffee (全種)
200 円 (税込)



ショップ情報はこちら

東久留米店	向島店
ジョナサン 東久留米駅前店 様	Coming soon!

モーニングからディナーまで。
スクール前後はジョナサンで！

10% OFF
※グループ会計 OK



ショップ情報はこちら



セサミ各店からのお知らせ

ちょっと笑える(?) セサミのニュースをお知らせします。



【三鷹店】私たちが飾り付けました！



【東久留米店】草刈り、落ち葉拾いを行いました。
大変です(汗) ←定期的に行いましょう！



清澄ゴルフ倶楽部

セサミと同グループのゴルフ場を紹介します。

セサミと同じく太平洋セメントグループの「清澄ゴルフ倶楽部（埼玉県東松山市）」をご紹介します！



クリークが横断する難易度の高い11番ホール



ハウスに向かって池に囲まれた最終ホール



BSテレ東『ゴルフ交遊抄』収録風景

美しくも戦略性の高いコースは、何度訪れてもプレーヤーを飽きさせない楽しさがあふれています。

アンケートコーナーでは清澄ゴルフ倶楽部からうれしいプレゼント（グリーンフィー 2,000円割引券4枚を2セット）があります。ぜひチェックしてください！



清澄ゴルフ倶楽部のウェブサイトはこちら



アンケート

アンケートにご協力ください。抽選でプレゼント付！

「CESAME LIVE」はいかがでしたか？今後も年数回発行していく予定ですので、お楽しみにしてください。アンケートにお答えいただくと抽選でプレゼント（計60名様）を差し上げます。※賞品はセサミで選ばせていただきますので予めご了承ください。

<賞品例>

セサミオリジナルTシャツ（S/M/L/XL）各3名様

プロテイン1kg 4名様

テニスボール＋グリップテープ2本セット 15名様

スイム用ゴーグル 5名様

清澄ゴルフ倶楽部グリーンフィー 2,000円割引券×4枚 2名様

その他、色々をご用意しております！

ぜひご協力ください！（入力：1/31（月）まで）



アンケートページはこちら