

# ピラティス・メソッド体験会

『美姿勢のための“骨で立つ”ピラティス』



## 講師 profile

坂口 博美

競技テニスのパフォーマンスアップのためにフィットネスクラブスタッフとしてトレーニングを学び始める。

様々な質問を受ける内、より密接にお客さまの悩みを解決したいと思い、パーソナルトレーナーとして独立。大手フィットネスクラブを中心に活動中。

今までのアウターマッスルメインのトレーニングだけで補いきれない身体の不思議さを追ううち、ピラティスに出会う。

身体を整えるための様々なメソッドから自分に合うものをアレンジ。

“美しく立ち” “しなやかに動ける” カラダ作りを提供。

## 日経ヘルス

『頼れるトレーナー30人』に紹介されました。

45 **Method 5**  
理想の体形になれる！  
はじめての  
パーソナルトレーニング  
頼れるトレーナー  
30人を紹介



## ピラティスメソッドとは・・・

ドイツ人 **ジョセフ・H・ピラティス氏** (1883-1967) によって

生み出された、**リハビリを目的とした運動療法**でした。

1925アメリカに渡りスタジオ開設。ハリウッド女優や、ダンサーなどから**怪我の予防やパフォーマンスアップエクササイズ**として大きく広まっていきました。**多方面に動く背骨を意識**し、正しく骨格を配置するための筋肉の使い方を学びます。特に体幹といわれる深層部への**腹筋等には集中的にアプローチ**するので、お腹の引き締まりやきれいなボディラインを作る上では非常に効果的です。

日時：10月27日（木） 16：30～17：30

場所：森ノ宮医療学園専門学校 アネックス校舎

森ノ宮運動療法センター(Studio はぐくみ)

申込：無料

森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科 井上護

[mamoru@morinomiya.ac.jp](mailto:mamoru@morinomiya.ac.jp) 06 (6976) 6889

服装：動きやすい服装

お名前、ご住所、お電話番号・メルアドをお伝えください。

内容：ここ数年、マスコミなどでよく目にする“ピラティスメソッド”！

何を目的として身体を動いているのか？また、もっと気楽に“ピラティスメソッド”って何？からはじめて・・・

『美姿勢のための“骨で立つ”ピラティス』までを学びます。

どなたでもご参加いただけます。

人数：15名



(人数に限りがありますので、お早めに申込ください。)