



pilates ピラティス ってなに？

Pilates とは

ピラティスとは、
第一次世界大戦中に
兵士のリハビリの目的として
作られたもの。

運動が難しい人でも、
筋力を強化できるもので
姿勢が良くなり、
ボディラインが変わる
スペシャルメゾットとして
世界中で支持されています。

単なるエクササイズとは違う、
全身の細かな筋肉を
自分自身で
コントロールするためのもの。
と言われています。

ヨガとの違い

ヨガは、
精神統一、妄想など
精神面に重きをおき、
心と体を統一させ
『幸せ』を感じるものとして
作られています。

ピラティスは
ヨガに比べて、
正しく身体を使うことに
焦点を当てています。

エクササイズを通して
歪みを矯正したり、
筋力をつけたりと
いったことを目的とします。

Pilates の効果

普段眠っている筋肉を
動かすことで、
身体を本来の機能へと
戻すための効果が期待されます。

- * 身体の歪みを改善
- * 姿勢改善
- * 腰痛・肩こり解消
- * スタイル維持
- * 女性らしいボディーライン