

温泉deピラテス

今月号、来月号、2号連続、温泉deピラテスの魅力とご紹介。
「ピラテス」の魅力を、廣瀬 眞寿美先生で「先生のプロフィール」についてお話をさせていただきます。
先生の参加に、誠にありがとうございます。



★ピラテス、何ですか？

・負傷した兵士がベッドの上で静養しながら「ピラテス」をすることで、痛みが軽減され、回復が早くなった。これが「ピラテス」の始まりです。①

★ピラテスを続けたいとしたい。効果がいかにあるのか？

・ピラテスは、心臓を鍛えるだけでなく、基礎的な筋力や、姿勢の矯正にも効果的です。

★呼吸の違い

・呼吸法が「浅い」呼吸。肋骨の付く方が「浅い」呼吸、肋骨の付かない方が「深い」呼吸。（体が深い所の肋骨）



★ピラテスに必要なこと

・呼吸。止まる筋肉が固くなってしまおう。ゆるゆる深く呼吸。
しなやかな筋肉を動かします。

おうちdeピラテス

① おおむねに慣れてきたら、おうちdeピラテス（おうちdeピラテス）
② 「おうちdeピラテス」をおうちdeピラテス（おうちdeピラテス）
③ おうちdeピラテス（おうちdeピラテス）
④ おうちdeピラテス（おうちdeピラテス）



おうちdeピラテス（おうちdeピラテス）
おうちdeピラテス（おうちdeピラテス）
おうちdeピラテス（おうちdeピラテス）

MITO ONSEMI REPORT 8月 August

先月の記事に誤字が
ありました。お詫言
申しあげます。教
えてくれた方、あ
りまして。おま
けです。

★ピラテス8月の予定

9日・23日

△定員を設けているので「事前予約」
が必要です。
水曜日の午後、2時（16時）に「ピラテス」
を開催いたします。
参加料 7000円。参加者
全員に「ピラテス」の「おまけ」
です。先生、Dr. Profile

廣瀬 眞寿美

資格
- フライアリー PC 認定インストラクター
- ZUMBA BASIC 1
- ZUMBA PRO SKILLS

おうちdeピラテス（おうちdeピラテス）
おうちdeピラテス（おうちdeピラテス）
おうちdeピラテス（おうちdeピラテス）