

## ピラティスとは

100年ほど前にジョセフ・H・ピラティスによって考案されたエクササイズ。  
呼吸と姿勢を意識した、理論に基づくメソッドにより  
背骨や内臓を支える「コア(芯)の筋肉」を鍛える。  
難易度の調整が容易にでき、また負担の少ない体勢で行なうため、  
介護予防からプロのアスリートまで、老若男女問わず行なえるエクササイズ。

こんな方におすすめ！

- ・膝痛や腰痛がある
- ・疲れやすい
- ・以前より歩くのが遅くなった気がする
- ・姿勢が気になる
- ・お尻が垂れてきた、または脚が細くなった
- ・まずはピラティスをためしてみたい方にも！

## Pilates Trial Club のこと

ピラティス トライアル クラブは2004年にスタートしました。  
現在は京都市内と東京・世田谷にて対面のスタジオレッスンの他、  
無料通話アプリを使ってのオンラインレッスンも行なっています。  
通常はご紹介による新規参加の方が多いため、HPはありません。  
ご不明な点ありましたら、お電話またはメールでお気軽におたずね  
下さい。

トレーナー 川越まどか

ピラティストレーナー・介護予防指導士



2004年よりピラティス トライアル クラブを主宰。

ピアノ教室プレリュード主催「ピアノを弾く身体の使い方」講座の  
ピラティスレッスンを担当。

バレエ雑誌「クロワゼ」にて誌上レッスン、訳書に

『ダーシー・バッセルのやさしいピラティス』（いずれも新書館）