



「40代から」のピラティス

～Stellaのピラティスが注目される理由～

Vol.1 2024.spring

40代からはじめるピラティス

40代を迎え、「体調や体型の変化が気になるから運動をしなければ…！」でも激しい運動は難しいし、そもそも運動は苦手」という方に特におすすめします。リハビリから生まれたピラティスは、身体をしっかりと動かしながら安全性が高いのが特徴。さらに、姿勢の改善をはじめ、心の安定にも繋がる素晴らしいエクササイズ法なのです。特に「更年期障害」を自覚する世代は、性ホルモンのバランスの急激な変動により身体の様々なところで不調が起こる方も…？ストレスによる不調も加わり「体質改善」のための運動を医師から指導されることも少なくないと聞きます。ピラティスは、**どなたでも無理なく行える効果的な運動法**なのです。

ピラティスの効果

●しなやかで強い筋肉をつくる

ピラティスでは、筋肉の緊張と弛緩をバランスよく行うことで全身の筋肉を強化していきます。高負荷で部分的なトレーニングとは異なり、流れるようなムーブメントの中で呼吸を効果的に使いながら、長くて細い筋肉（美姿勢や歩行、内臓を支えるために必要な筋肉）を無理なく作るエクササイズを行います。

●自律神経が整う

ピラティスの全身運動は、背骨の柔軟性を高め、横隔膜や骨盤底筋を意識した呼吸法により、内臓の働きをも活性化させ、血流を促すことで自律神経が整う効果を期待できます。カラダの改善のみならずココロにまで作用する全身運動です。ポジティブなココロ

●“美姿勢”が得られる

ピラティスは、健康的な姿勢を作り、維持することに役立ちます。背骨の微細な動きをより良くすることで、コアと背骨が機能連動できるようになります。その結果、頭の前から足先、鎖骨までが自然な位置（アラインメント）となり、自然で美しい姿勢を手に入れることができます。それにより多くの方が悩んでいる腰痛の改善にもつながります。

●インナーマッスルの強化

インナーマッスルは身体の奥にあるため、一般的なトレーニングでは強化しづらい箇所。ピラティスのエクササイズでは重点的に鍛えることができます。その結果、骨格の歪みや、関節の負担の改善、尿漏れなどにも効果を期待できます。



「40代から」のピラティス ～Stellaのピラティスが注目される理由～

Vol.1 2024.spring

Stellaだからできること ～注目される理由～

●健康づくりのプロフェッショナル集団

Stellaのインストラクター**全員が国際級の資格・認定を取得**しています。
お客様のお身体の改善のために必要な知識と技術を備えています。※解剖学習得
ピラティスの指導に留まらず、お客様の「元気をつくる」ための専門的な知識経験
も豊富です。（運動健康指導士・管理栄養士・プロダンサー・セラピスト・学校指導者等）
安全・安心、そして効果的な指導を受けられることが評価されています。

●少人数制だからお客様の課題に向き合い寄り添うことができる

お身体に課題を抱えている方、明確な目的をお持ちの方向けには「マンツーマン指導」
（プライベート）にてご対応しています。
同時に「グループレッスン」についても最大8名までの人数制限を設け、
初心者の方でも気おくれすることなく、また**適切な指導が行き届く様**に、
運営しています。※**通り一辺倒なマニュアルに則る様な指導は行いません**

●多様なプラン

健康づくりには必要とされる

- ・鍛える
- ・整える
- ・緩める

を、満足させるためにピラティスを主に複数のプログラムを導入しています。
お客様のお身体の状態に最適なメソッドをご提案します。
受け手が**効果を実感**できる事・**飽きがない事**が健康づくりをご**継続**いただく
大事なファクトと私たちは考えています。

月間のグループレッスンのクラス数：約70クラス

月間のプライベートレッスンのクラス数：約120クラス

健康課題やお悩みがある方へは
専門知識を持つ指導者による無料相談会も実施中