

ピラティスをご存じですか？

ピラティスは、ドイツ人の看護師ジョセフ・H・ピラティス氏が第一次世界大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発したエクササイズだそうです。

それでは、ピラティスとヨガの効果の違いをご存じでしょうか？

ピラティス インナーマッスルを鍛えてボディラインや姿勢を整える

ヨガ 心と体のバランスを整えて精神的な安定や集中力を向上させる

令和 7 年 5 月 24 日（土） 今回はピラティスにチャレンジしました!!

先生にお越しいただき、リンパマッサージとピラティスを融合した企画に参加しました。

マッサージでリンパを流してからピラティスは足のたるみの軽減と体の可動域の広がりを感じ、日頃のケアの大切さを実感しました。



