

- ①木のぬくもりと開放感あふれるスタジオ
- ②グループレッソンの様子
- ③更衣室は個室型で安心

各レッスンのお申込みは
スタジオメールアドレス、スタジオ
公式LINEよりお気軽にご連絡ください。

✉ hanasaku017101@gmail.com

公式LINE @blue62 検索

Information

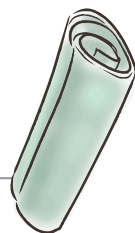


〒850-0023 長崎市出来大工町62
松尾センタービル2階

HP <http://sproutworks.net>



HPIは
こちらから



ピラティス スタジオ プルー
Pilates Studio BLUE
代表 立石 美和子 さん

ピラティスが引き出す健康美と心身の調和

今回のがんばってますは、姿勢改善や筋力・柔軟性を高める体幹中心のエクササイズ「ピラティス」を通じて受講者ひとりひとりに寄り添い、健康と美しさを引き出すサポートを行なう Pilates Studio BLUE・立石 美和子さんをご紹介します。

ピラティスとの出会い

初めて「ピラティス」という言葉を耳にしたのは約20年前。子供の頃から続いていたバレエがきっかけとなり、バレエで培った経験が生かせると感じ、自然とその世界に惹かれていった。

「体幹の安定を鍛え、身体の可動域を広げる」というピラティスの特徴そのものが、バレエの動きと関係していると感じました。2006年にピラティスインストラクターの資格を取得し、その後、長崎市内のカルチャーセンターや運動体育館施設のクラスを担当していく中でピラティスの奥深さに魅力とやりがいを感じ、学びを深めていきました。

選べるレッスンスタイル

同スタジオでは、受講者同士が和気あいあいとした温かいコミュニティの中で行なう「グループレッスン」と、完全マンツーマンで指導を受けることのできる「パーソナルレッスン」を提供している。

また、コロナ禍より始まった「オンラインレッスン」では、県外や海外からも参加可能

で、距離的な制約なくレッスンを受けられる。ピラティスは日々のメンテナンスが大切であるという立石さん。自宅にいなながらオンラインでレッスンを受けつつ、実際にスタジオにも通うことができるため自分の好きなタイミングで受講することができる。「都度予約制のためグループレッソンのメンバーが固定化していません。そのため、初めての方でも誰でも気軽にピラティスを始めることができます」

長崎でピラティスの輪を広めたい

今となっては多くの人の関心を集める運動となったが、ピラティス指導を始めた当初のピラティスの認知度は、今の10分の1程度だったという。

「疲れがたまっているお仕事帰りの方が、リフレッシュできるように夜のレッスンを開催したり、今年3月からは、バレエ教室をレンタルして朝のグループレッソンを開催したりと工夫しながら、日々、新しい取り組みを続けています」

また、同スタジオでは、ファンクショナルローラーピラティスの養成校としてインストラクター養成講座も開催している。「主に、解剖学、運動学に基づいて根拠ある運動指導者の育成にも力を入れていきます。ベーシックコースでは、これから初めて運動指導にチャレンジする方、フィットネスインストラクターのスキルアップ、そして理学療法士の方々にも多く支持されています。快適な姿勢や歩行に導くノウハウとスキルを身につけ、腰痛などの疾患や障害予防を視野に入れた安全なピラティス指導の輪を広げていきたいと思っています」

信 頼されるスタジオを目指して

今年で10周年を迎えた同スタジオ。今後について、「やっぱり選ばれるピラティススタジオでありたいし、個人人としても選ばれるピラティス指導者になりたい」と意気込みを語ってくれた。

「お客様に『楽になった』と言われることに一番のやりがいを感じます。身体が楽になる

と自然と気持ちも楽になります。リフレクシユを求めて楽しく学ぶ方も、本格的に知識を深める方も、ピラティス」という大きなカテゴリーの中で、身体と心が健やかになる感覚を、安心して体感いただけるような快適な環境を今後も提供していきたいです」

