

6月 無料体験イベント

やさしいマットピラティス



負傷兵のリハビリとして考案したものが元となっており、体の深層部にある筋肉を鍛え、身体のバランスを整えるエクササイズ方法です。「呼吸法」と「身体の動き」を組み合わせることで、筋力、柔軟性、バランス、身体と心の一体感を向上させることを目指しています。

内容の詳しい説明は裏面をご覧ください

6月21日(土)
10:30-11:30(60分)
和室（教養室） ※図書館側

費用	無料
定員	22名 ※先着順
対象	一般（16歳以上）
申込方法	5/20- インターネット、電話、受付窓口
担当	KAHORI（メガロス契約インストラクター）

※急な変更もありますので、予めご了承ください

姿勢改善



背骨や骨盤、肩甲骨や股関節などを意識し、「正しく動かす」ことで身体が機能しやすい自然な位置に骨や内臓を配置する力を鍛え、姿勢の改善に効果的です。姿勢が改善されると、余分な「りきみ」のないリラックスした身体になり、スポーツなどのパフォーマンスの向上や、疲労感の軽減が期待できます。

ストレスの解消・睡眠の質向上



ピラティスでおこなう胸式呼吸は交感神経に働きかけ、頭や身体を活性化させ、すっきりとした爽快感が期待できます。さらに呼吸とリズムを伴う動きでは、良質な睡眠に欠かせないセロトニンの分泌を増やします。そのため、日中にピラティスを行うことで、睡眠の質が向上する効果も期待できます。

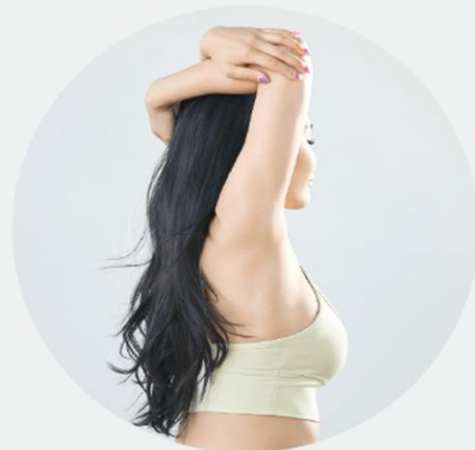
インナーマッスルの強化



ピラティスでは、動きと共に呼吸を使い、体幹部にあるインナーマッスルを強化していきます。

これにより、体幹の安定、疲労の抑制、怪我の防止、代謝アップ、腰痛緩和、尿漏れの予防、更年期障害や生理痛の緩和など、さまざまな効果が期待できます。

免疫力を高める



免疫力を正常な状態に保つには、ストレスのコントロールと腸内環境を整えることが大切です。ピラティスは「呼吸法」と「集中」による瞑想効果（マインドフルネス）により自律神経をコントロールしていくことから、ストレス解消につながります。ストレスの解消はホルモンバランスを正常化させ、それは内臓機能を正常化させます。また、深層筋に着目したエクササイズは内臓の位置も正しく整えるため腸を活性化します。

お勧めの服装は？

身体自体の締め付けが少なく、動きやすい恰好でお越しください