

オーナー通信



明けましておめでとうございます！
ピラティス スタジオ B&B 南青山
オーナーの出井です。
お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？私は妻の実家に帰省しました。寒波で鹿児島も寒かったです。普段よりも食事量が増え運動量は減り、体が重くなりがちです。ピラティスでお体をリセットしましょう！

今月の子どもたち♪

息子は 3 歳 5 か月、娘は 1 歳 4 か月になりました。



オーストラリア旅行。
なんとコックピットに
入れてもらえました☆



箱に入って兄妹仲良く遊ぶ
様子♪

息子はサンタさんをお願いしていた高所作業車のおもちゃ（渋い！笑）を手にして嬉しそうでした。
娘は卒乳にトライしていますが、夜中に物凄い泣き声で泣き続けるので苦戦しています。
なかなかの頑固者です（汗）

☆整体巡り☆

私は腕のいい整体師さんがいると聞けば受けたくになります。先日もお客様のご紹介で新橋まで行ってきました。

ピラティスは自己整体法とも呼ばれるので、共通点や異なる理論などが知りたくなるのです。皆さまもおススメの先生がいらっしゃいましたらぜひ教えてください！



本年もよろしくお願い致します☆

☆ピラティス流・若さの基準とは☆

ピラティスさんは「本当の年齢は生きている長さや自分がどう感じるかではなく、むしろ背骨の自然な柔軟さのレベルなのだ。たとえ 30 歳でも背骨がよく曲がらないほど硬かったら、その人は若くない。60 歳でも非常に柔軟であれば、その人は若いのである」と述べています。これはとても面白い視点ですね！確かに背骨には全身に脳からの指令を送る神経が詰まっていますし、背骨自体が体の大黒柱でもあります。子どもの頃のような柔軟性を取り戻し保つことによって、心身の若さを手に入れることができます。

本年もピラティスの成果を最大限引き出すべく、セッション中は 1 つ 1 つの動きに意識を集中させて動いていきましょう！！