PILATES
STUDIO
B & B

めざすのは凛とした美しさ

オーナー通信

2025 1
vol.111

オーナー出井よりご挨拶

新年あけましておめでとうございます！

お正月はいかがお過ごしでしょうか？
今年も皆さまのお体作りをサポートさせて頂けることに感謝しつつ、快適なスタジオ環境作りやより良いレッスン指導を提供できるように精進して参ります！

スタジオの近況

社内勉強会

スタジオではより良いレッスンをご提供できるように、毎月私が講師で社内勉強会を開催しています。
お客様の様々なご要望に応えられるように、体の部位ごとの引き締め方法や、肩こり腰痛などの改善アプローチ方法などを解剖学に基づいた解説を交えながら紹介しています。
参加できないスタッフもいますので、動画を撮影して共有しています。
私の情報源はピラティス業界に加えて、アスリートのトレーナーや整体師などの治療家さんのアプローチを参考にしています。
今年も最新情報を取り入れながら日々研究してスタッフと共に成長していきたいと思います！

勉強会の様子

今月の我が家　息子小３，娘小1

ファンタジーを大切に

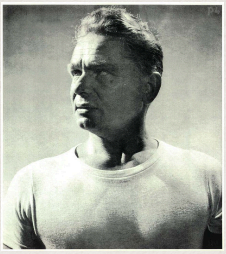
我が家のクリスマスのプレゼントは、欲しい物をサンタさんへの手紙に書いて、そのプレゼントをイブの夜に枕元に置くスタイルです。
翌朝目を輝かせながらラッピングを開けて、窓の外に向かって大声で「サンタさん！来てくれてありがとう～！」と手を振る姿が可愛らしかったです。
人生において子ども時代はファンタジーの世界で生きられる貴重な幸せな期間です。
あと数年で夢が覚めると思いますので、それまではできるだけ長く味あわせてあげたい思います。
夫婦で頑張って演技し続けたいと思います☆

プレゼントを開ける様子

ジョセフ・ピラティス氏の言葉

体の健康は幸せの第一条件である

『概して私たちは、幸福になるために必要な体への心配りをしていない。
身体の健康は、ただ欲しいと望めば手に入るものでもないし、お金で買えるものでもない。 特に混雑して騒々しい都会で生活している人々はストレスが大きいため、不自然な体の疲れや精神的な緊張を緩和する必要がある。 それを可能にするのがピラティスであり、毎日行えば健康な身体を手に入れることができる。』と述べています。



ジョセフ・ピラティス氏

ピラティスさんが言われるように、都会のコンクリートジャングルで暮らす我々は、人混み・騒音・汚れた大気などで知らぬ間に大きなストレスを受けています。
ピラティスを行うことで身体のこわばりが緩み、歪みを整えながら鍛えていくことで心身をリセット＆強化できます。
今年も健康第一で幸せに生きるために、積極的にピラティスにお取り組み頂ければと思います。 我々も全力でサポートさせて頂きます！