

## 慢性的な痛み改善に特化したピラティス 痛みのない、健康で快適に動ける毎日を

肩、腰、膝など慢性的な痛みを本気で改善したい人のためのプライベートピラティススタジオ「パザバ」。

「運動をしているのに何度もぎっくり腰を繰り返す」「膝周りの筋力トレーニングをやっても改善しない」など間違えた動作によって、痛みが改善されないどころか痛みが増したり、他の部位に痛みが起きることも。また一時は良くなってもまた痛みを繰り返す人も少なくない。か。膝や腰に痛みがあると外出も億劫になり、ひきこりがちに。ピラティスは、すべての生活行動においての土台となるエクササイズ。もともと、リハビリテーションを目的として開発



マシンピラティス

### マシンピラティス

冷えやむくみ、血行不良など様々な体の不調の原因は、姿勢に関係が？姿勢が悪いことによって心身のバランスが崩れ、不調をきたしていることも多い。『たかが姿勢、されど姿勢。』健康的な体はまず姿勢から。

「正しい体の動かし方」を学んでみてはどうだろうか。

### 側弯症

女性に多い特発性側弯症。側弯症によって、脊柱の左右の筋バランスが崩れ、それに伴い、肩こり、腰痛、股関節痛など各箇所に痛みが出る場合が多い。



### カウンセリング

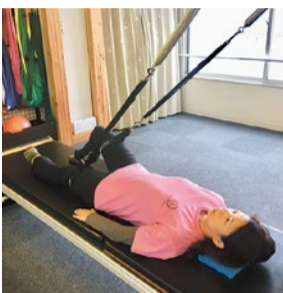
レッスンでは、ゲストの「パーソナルカルテ」を作成し、そのつどコミュニケーションを図りながら最適なエクササイズが提供できるよう整備されている。

### 生徒の声

運動不足で毎朝起床時は腰が痛かったのですが、毎週ピラティスに通ううちに腰痛がなくなり、肩こりも改善。姿勢も良くなりました。それなりの年齢からピラティスを始めましたが、何歳からでも体は変わると実感しています。筋力もつきますが、なんと言っても体の使い方が変わりました。これがスポーツジムと一番違うところだと思います。きっかけは腰痛改善でしたが、今では毎週のレッスンでより高いレベルのピラティスに挑戦することが楽しくなっています。

### 膝改善ピラティス

膝の痛みを改善するためには、正しい動きを知り、膝に負担をかけないこと。様々な方法で一時的に痛みを改善出来ても、正しい動きを知らないままだと、また間違えた動きをして膝に負担をかけてしまい、痛みを繰り返すことに。



### スタジオ

広いスタジオの中にはたくさんさんのピラティスマシンが。今人気なのは、姿勢改善に特に効果が期待できるシルクスペンション。姿勢改善によりダイエット効果などの恩恵も。引き締まったバランスの良い体に。



## ピラティススタジオ PAS A PAS (パザバ)

西宮市馬場町2-23  
ワークヒルズ401  
阪神西宮駅徒歩3分  
営/10時~21時 祝日定休  
☎0798-39-7085



### 特典

- 「シティライフを見た」と予約の方は
  - プライベートレッスン…通常1回7,500円→4,000円
  - 体験レッスン後、正式入会の方は、入会金通常8,000円→半額の4,000円
  - 「ピラティスプライベートレッスン」(通常1回7,500円) 16回分が84,000円
- ※30名限定(5月末まで・新規の方)



### 音楽

## 名曲コーラス 受講生募集

申込期間 2/12(火)~3/30(土)

- 【講座の流れ】
- 10時~ ウォーミングアップ(発声練習、早口言葉、腹式呼吸)
  - 10時40分~ さらっと2曲(レッスン曲を2曲程度、軽く歌います)(休憩10分)
  - 11時15分~ じっくり2曲(歌う時の注意・歌いやすい姿勢 2声でハモったりと、歌うことの楽しさを感じていただきます)
  - 11時50分~ おさらい(復習もかねてレッスン曲を全曲通して歌います)

対象：コーラスに興味のあるすべての方  
日程：4/3, 4/17, 5/15, 5/29, 6/5, 6/19, 7/3, 7/17, 7/31, 8/21, 9/4, 9/18  
回数：全12回 水曜日 10時~12時(2時間)  
受講料：全12回 30,000円(2,500円/回)  
講師：西側真理子(声楽家/ソプラノ)



この日は間近に迫った発表会に向けて、レッスンにも熱が入っていた。

歌う楽しさ、学ぶ面白さがここにあり、音楽家が教えてくれる「名曲コーラス」の合間には笑いも漏れる楽しい雰囲気。通いやすい料金も魅力的だ。また発表会が大阪音大のコンサートホールで行われるのも魅力。音大付属と聞くと敷居が高く感じるが、同教室は誰もが音楽を楽しめる環境が整い、「まったく初めて」という人も多く通う。まずは体験レッスンに参加して、その楽しさにふれてみよう。他にも声楽、ピアノ、ヴァイオリン、サクソフォーンなどの「マンツーマンレッスン」も好評だ。

## 大阪音楽大学付属音楽院 さくら夙川校

西宮市産所町14-5 日・水・祝日定休  
JR「さくら夙川駅」から徒歩約5分、  
阪神「西宮駅」から徒歩約8分  
☎0798-38-6630  
ongakuin-sakurasyukugawa@daion.ac.jp  
http://www.ongakuin.jp/sakurasyukugawa  
音楽院さくら夙川 で検索



### MENU

- マンツーマンレッスン(3歳(年少)~大人まで)
- 声楽・ピアノ・ヴァイオリン・フルート・サクソなど
- 月曜~土曜 10時~20時のなかで好きな時間
- 回数/分組を組合せ可 30分・45分・60分・90分 6,200円~

### 特典

「シティライフを見た」で会員登録料3,000円→無料(3月末まで)

1.自分のペースでじっくりと学べるマンツーマンレッスンも人気。月1,300円~で楽器もレンタルできる。

2.コーラスクラスに通ってさらに歌を学びたいと声楽のマンツーマンレッスンに通う人も。



### ホットヨガ

## ステップアップレッスン

隔週金曜日に、甲子園スタジオでアウトワン代表北野先生によるステップアップレッスン開講中。アウトワンは「ハタ・ヨーガ」と呼ばれるゆったりとした動きで、体に負担をかけることなく健康で健全な肉体を作り出すホットヨガ。体力に自信の無い人も気軽に参加可能! 沖縄と関西を行き来する多忙な北野先生のレッスンを受けられるチャンス! 予約は早め!



「運動不足を何とかしたい!」「引き締まった体を手に入れた!」「そんな人におすすめるのは、オクトワンのホットヨガ! 1回毎の料金制なので、自分のペースで通えるのが大きな魅力。「定額制」なんだから行かなきゃ月会費がもったいない!」というストレスは皆無! 更に嬉しいことに永久会員制なので、出産や転勤でしばらくお休みしてもいつでも再開OK! 仕事や家事・育児のストレスも、週に1回ホットヨガで1時間有酸素運動を行い、たっぷり汗をかき、深い呼吸をする。とですっきりリフレッシュできる。「前屈・開脚」が出来ない私なんてヨガは無理! と諦めている人! 体の使い方のコツさえ分かれば誰でも簡単に出来る! しまの自分の体を使えるようになるので、体が硬いと思ってる人にこそ試してほしい。

## 温度38℃以上・湿度60%以上のスタジオで 体内毒素をデトックス

- 【オクトワンの魅力】
- 選べる曜日・時間・教室
  - ネット24時間予約OK
  - マツレンタル料込
  - レッスン1回毎の料金制
  - 永久会員制で年会費なし

## ホットヨガスタジオ OCT ONE (オクトワン)

受/8時半~20時  
http://www.oct-one.com/ オクトワン で検索

〈垂水駅前スタジオ〉  
神戸市垂水区神田町4-13 田中ビル303  
〈那覇新都心スタジオ〉  
沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階  
〈宜野湾スタジオ〉  
宜野湾市宇地泊704-3



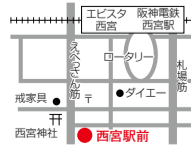
〈神戸本山スタジオ〉  
神戸市東灘区田中町1-8-14  
クラブ本山 1F  
☎078-862-3567



〈甲子園スタジオ〉  
西宮市甲子園二番町1-22  
たざビル3F  
☎0798-78-8085



〈西宮駅前スタジオ〉  
西宮市馬場町6-20 東急エール・アルス  
西宮エスタシア202-3



### 特典

- 「シティライフを見た」で
- ホットヨガ60分体験
- …1回通常1,890円→1,000円
- さらに、体験コース後当日入会で…入会金3,150円→2,100円(3月末まで・要予約・新規の方のみ)



興味だけでなく「頑張る何かがある」というアナタ。オクトワンでは、ヨガパスポート(1,890円)購入でレッスンスタンプを集めると、世界で最も権威あるヨガ協会「全米ヨガアライアンス」認定のインストラクター資格取得が可能に! 資格というカタチがある目標がハリのある日常に導いてくれるはず!