



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そう。「たかが姿勢、されど姿勢。」健康的な体はまず姿勢から。



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、また違っ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。

側湾症

女性に多い特発性側湾症。側湾症によって、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そう。

生徒の声

1年前からバザバに通い始めました。レッスンを受けると姿勢がよくなり、歩き方もシャキンとします。最近では主人と一緒に通うように。主人は立ち仕事が多いので、慢性的な足の痛みに悩まされていたが、「ずいぶん楽になった」と笑顔が増えました。(黒田さんご夫妻)

ピラティススタジオ PAS A PAS (バザバ)

西宮市馬場町2-23 予約はコチラ
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
ピラティス バザバ で検索

「痛みのない、健康で快適に動ける毎日」
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バザバ。「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」など間違った動作によって、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とか。膝や腰に痛みがあると外出も億劫になり、ひきこもりがちに。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考案されたため、様々な症状の機能改善に効果的。効率的に痛みを改善するには、インナーマッスルを働かせ、正しい動き、正しい運動をすることが最も大切。将来、寝たきりや引きこもりにならないために、今動けるうちに「痛み」「腰が痛い」といった「痛み」は、骨や関節を安定化させ動きをコントロールする役割を持つインナーマッスルがうまく働かず、不安定でコントロールが利かない状態で無理に身体を動かすことに起因するそう。効果的・効率的に痛みを改善するには、インナーマッスルを働かせ、正しい動き、正しい運動をすることが最も大切。将来、寝たきりや引きこもりにならないために、今動けるうちに「正しい身体のかし方」を身につけ、痛みのない、健康で元気な毎日を通して！

慢性的な痛み改善に特化したピラティス



素敵な1年にするために
はじめたい
こんなこと

「二年の計は元旦にありー」。
2020年から新しいことにチャレンジしませんか？
今月号では習い事やおうちのことなど、
この一年を気持ちよく過ごすための様々な「コト」を紹介しします。



P.5まで続く

シティライフ福袋特典
「シティライフを見た」で、
マシンピラティス30分体験を**4,000円**で！
さらに体験後当日入会の方は
入会金8,000円**半額4,000円**に！
※完全予約制・先着20名限定
(上記税別・新規限定・3月末まで)



分け隔てなくフレンドリーに接してくれるネイティブのアメリカ人専任講師たち。標準的のきれいなアメリカ英語を教えられる。

ここがポイント

クラスは身近なテーマから始まり、テキストに沿った体系的な学びができる充実のプログラム。はじめての人はもちろん、ブランクが長い人や一度挫折した人など、誰でもチャレンジできる魅力が盛りだくさんだ。

夙川クリスチャンセンター 英会話

西宮市大井手町3-2 専用Pあり
受/9時半~21時半(火曜~土曜)
12/24~1/5休み
☎0120-02-6055
☎0798-72-6055
夙川クリスチャンセンターで検索

実践的な英語を学び 新しい自分へ
いよいよオリンピック開催の年！世界とのつながりが増える今年こそ、気になっていた英会話をはじめよう。ス！同校のレッスンは、90分・少人数制なので発言の機会が多く、ネイティブのアメリカ人専任講師と直接話せるから聴く力・話す力が身につく、ぐんぐん上達する。超初心者向け、中・上級者向けなど、総数100クラス近くあるので、自分と同レベルの仲間と無理なく学べる。忙しくても、クラスの振替えが簡単で続けやすいのも魅力的。まずは無料体験レッスンに参加して2020年をはじめの第一歩を踏み出そう。

シティライフ福袋特典
「シティライフを見た」で、
1~3月(3ヵ月分・90分一般コース)の会費を3,000円OFF
(1月中に新規入会の方)



レッスンは少人数制でアットホームな雰囲気。笑い声が絶えず、間違えてもOKだから緊張せず発言できる。スタッフも料金も良心的だから安心して続けられる。

それぞれのライフスタイルに合わせた習い方ができる。

<p>主婦や子育て中のママ</p> <p>家事や子育てに忙しい主婦でもレッスン中は楽しくて息抜きに。子どもの体調や学校行事で来られなくても、振替えは電話一本でOK。</p>	<p>シニア・ミドル層</p> <p>頭の活性化のために英語を習うという選択肢もあり。クラスの仲間もでき、毎週レッスンを心待ちにしている人も多い。</p>	<p>ビジネスマン・OL</p> <p>90分と話す時間が長く、実践を通して実力が身につくと好評。海外の文化にも触れられて視野が広がるという声も。</p>
---	--	--



トレーナー 中辻 大輝さん
アスレティックトレーナー養成学校を卒業後、神戸のボディメイクジムに勤務。年齢・性別問わず、幅広くそれぞれの目的や身体の悩みに沿ったトレーニングを提供。モットーは笑顔で楽しくトレーニング。

こんな人にオススメ

- たるんだお腹を引っ込めて美脚美尻になりたい
 - 程よく筋肉をつけて洋服をカッコよく着こなしたい
 - 産後の体型を戻して、産前よりキレイになりたい
 - 身体の柔軟性を高めたい
 - 家事や育児によるしこい肩こりや腰痛を改善したい
 - 運動不足を解消して体力をつけたい
- 一つでも当てはまる人は、気軽に足を運んでみて！

パーソナルジム Aid 神戸住吉店 (パーソナルジムエイド)

神戸市東灘区住吉本町1-1-18 LINE@アカウントはコチラ
ランドマーク住吉2F
営/平日10時~22時
(最終受付21時)
土日祝10時~18時
(最終受付17時) 不定休
☎078-955-3784
mail:info@aid-sumiyoshi.com
http://aid-sumiyoshi.com

手ぶら・子連れ・ペアでのトレーニングOK
オープンから3カ月、「正しいトレーニング」によって慢性的な腰痛が改善されてきた「初めでジム通いが続き、運動習慣が備わってきた」など話題のジム。完全個室なので他の利用者の目に触れることなく、トレーナーとマンツーマンで身体づくりが集中できる。神戸住吉店を担当するのは、幅広い世代のボディメイクに携わってきた実力派トレーナーの中辻さん。無理なく笑顔で楽しく、一人ひとりの目的とベースに沿ったトレーニングを提案してくれる。また、同じジムにはキッズスペースがあるため、子どもを連れてのトレーニングが可能。ペアでのトレーニングも可能。そのため、一人では緊張するという方も家族や友人同士で楽しくトレーニングできる。まずは初回60分(ペアの場合は90分)無料体験に参加し、おトクな読者特典を活用して理想のボディメイクにチャレンジしてみよう！

特典

- 「シティライフを見た」で
- マンスリーメンバー → **月会費初月無料!**
- ワンタイムメンバー → **入会後初回トレーニングを半額!** (1月末まで、新規の方のみ)



(左)開放的なフロアで集中してトレーニング!ウェアやシューズなど各種アメニティも無料完備なので手ぶらでもOK。(右)JR住吉駅より徒歩3分の好立地。



一人ひとり異なる目標を叶えるために、トレーナーがじっくりとヒアリングしながら目標達成までの道筋を立てる。笑顔で楽しく、無理なく進められるのが同ジムの特長だ。