

PILATES

×

理学療法

SPECIAL LESSON



こんにちは。

当院にてピラティス教室をはじめました！！

ピラティスエクササイズは、身体の機能不全の改善を目的とします。また、スポーツパフォーマンス向上や障害予防のために体幹を強化し、スムーズな動作スキルを習得できるモーターコントロールエクササイズです。ただし、病態（疼痛発生メカニズム）を理解していないとピラティスの効果は半減します。当院では、医学的知識をもった理学療法士が、機能解剖・運動力学・バイオメカニクスを中心に身体機能向上のための理論と実技を学んだ上で、高齢者からアスリートまで、目的に合わせてプログラムを考え運動指導を行っています。

また、現状、医療保険を利用したリハビリには期限が設けられています。

- ▶ 症状は改善したけどまた再発させないための身体作りが続けたい！
- ▶ 運動はしたいけど1人だとやる気がでない…
- ▶ スポーツを楽しく、長く続けたい！
- ▶ ケガの再発予防のための身体作りをしたい！

などといったご要望にお応えするため、その身体作りへの挑戦のお手伝いをさせていただきます！！

是非、お気軽にご相談ください。

やりたいことを快適にやるために…

健全で強い心と身体づくりを目指していきましょう！



持ち物

ピラティスマット

対象者

当院通院中及び当院受診歴のある方
(当院医師の許可が必要です)

開催日程・料金等の詳細は、別紙掲示または
公式LINEにて告知致します

