

辛い腰痛でお悩みの方必見！総額33万円相当の本格ピラティストレーニングが無料で受けられる

2019年春・腰痛改善モニター大募集



ピラティス・ヨガの専門スタジオを全国に展開する株式会社ぜん（本社：東京都渋谷区東 2-6-18）が、狭窄症（きょうさくしょう）と診断されている方を対象に腰痛改善モニターを募集いたします。モニターの方には33万円相当のピラティスのパーソナルレッスン24回分をプレゼント。さらに、こちらで指定した内容の自主トレーニングの実施をしていただくことで、慢性的な腰痛の改善を目指します。

【募集要項】

募集対象：狭窄症と診断されている方

募集条件：①医師の運動許可がある（運動制限がない）

②急性期ではない

③急激な症状悪化が認められない

④自分で移動できる（杖などの補助器具の使用可）

体験期間：2019年2月～4月末（場合によっては+2か月）

募集店舗：下記6店舗にて各1名様限定

① Basi ピラティス新宿スタジオ

② Basi ピラティス本郷三丁目スタジオ

③ Basi ピラティス用賀スタジオ

④ Basi ピラティス横浜スタジオ

⑤ Basi ピラティス茗荷谷スタジオ

⑥ Basi ピラティス下北沢リフォーマー専門スタジオ

応募方法：下記URLもしくはQRコードからご応募ください。

応募フォーム

<https://goo.gl/forms/Yp99rt0O0TG8OPEu1>



Q ピラティスとは？

ピラティス・メソッド (Pilates method) は、1920 年代に、ドイツ人従軍看護師 Joseph Hubertus Pilates (ジョセフ・ピラティス) がリハビリを目的として生み出したエクササイズです。

姿勢の位置や関節のポジションを整えるための**インナーマッスル (深層筋)**を刺激し鍛えることで、細かい背骨の動きのコントロールを可能にするため、身体の安定性を維持しながら正しい身体の使い方ができるようになります。



basi ピラティスとは

basi ピラティスは、世界 30 カ国以上に展開する世界最大規模のピラティス教育団体で、650 個所以上でピラティス指導者養成コースを開催しています。インストラクターは世界トップレベルの質を提供するために、厳しい研修と医学博士による解剖生理学コース等、専門家からの指導を受けています。また、世界中のピラティススタジオと連携し、ピラティスの進化系、「Booty Barre」など、世界最先端のピラティス、ボディワークをどこよりも早く導入しています。

Q ピラティスで受けられる効果は？

インナーマッスル (深層筋)を鍛えることで、背骨や骨盤の位置を整え、姿勢を改善し、呼吸法による自律神経の安定、ホルモンバランスの調整、体質改善が期待できます。ダイエットやストレス解消だけでなく、身体がもつ本来の機能を最大限にし、強くしなやかな身体に改善する効果があります。

Q インナーマッスル (深層筋) はなぜ大事なの？

A. インナーマッスルを鍛えると、腰痛が改善するから

インナーマッスルのなかでも、「椎骨 (背骨) に直接、付着している筋肉」をローカル筋と呼びます。ローカル筋を鍛えることで、身体が安定し無理な動きが減少した結果、**腰痛が激減した**という研究結果が出ています。(右図) 参考:『体が生まれ変わる「ローカル筋」トレーニング』(著・金山恒治 小泉圭介 マキノ出版)

「10 回で違いを感じ、20 回で見た目が変わり、30 回で身体のすべてが変わる」とジョセフ・ピラティス氏は述べました。

腰痛改善に特化した本プログラムを、是非この機会にご体験ください！



〈本件に関するお問い合わせ先〉

株式会社ぜん マーケティング部 広野 (y.hirono@zen-jp.info)、高橋 (m.takahashi@zen-jp.info)

〒150-0011 東京都渋谷区東 2-6-18 渋谷エポックビル 3F

TEL:03-6409-6503 FAX:03-6409-6506