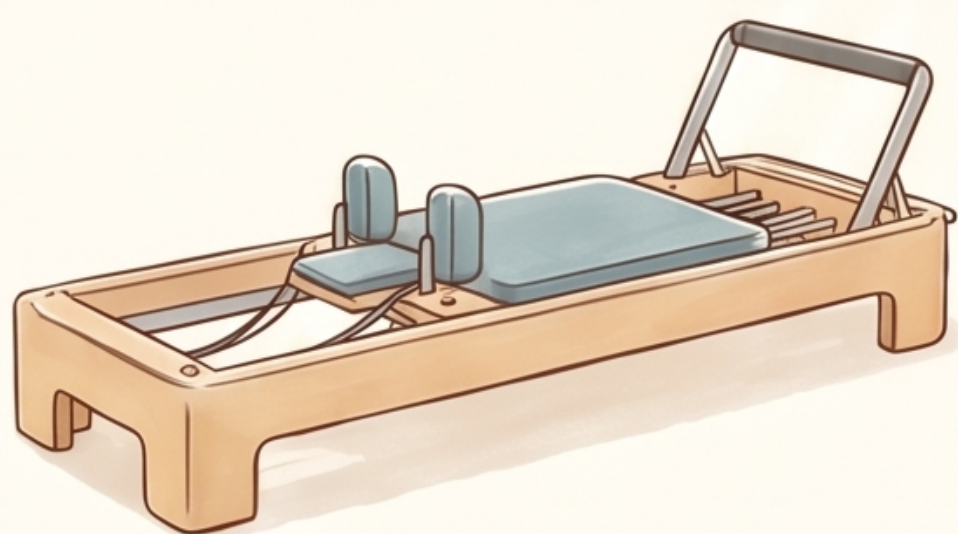


初めてでも安心! COCO-PILATES

身体に寄り添う「マシンピラティス」ガイド



マシンの安全性と仕組み：
なぜ「初心者」でもできるのか？



重力 vs バネ：
あなたの動きを助ける「魔法の力」



重力 (負担)
マット運動では自重
(重力)が負担になります



バネ (助け)
マシンはバネが筋肉の代わり
に持ち上げてくれるため、
驚くほどスムーズに動けます



マシンのレールやバネが正しい軌道を示してくれるので、運動経験がなくても自然に「正確なフォーム」が身につきます



リハビリテーションから
生まれた安心の歴史

もともと負傷兵のリハビリのために開発された仕組みなので、関節や筋肉への負担を最小限に押えつつ運動可能です

パーソナライズされたサポート：
あなたに最適な「負荷」

体力に合わせた3段階のバネ調整

弱

(リハビリ：
柔軟性向上)

中

(初心者：
姿勢維持)

強

(トレーニング：
体幹強化)

その日の体調で細かく調整します



インストラクターの寄り添う姿勢
単なる調整ではなく、一人ひとりの身体の悩みや小さな変化に気づき、モチベーションを維持する二人三脚のサポートを徹底しています

STEP 1:

ヒヤリングとカウンセリング
落ち着いた空間で、身体の悩みや目標の深く理解することから全てが始まります



STEP 2:

マシンの紹介・説明
負荷を細かく調整し、使い方のコツを丁寧に説明し、マシンが「味方」であることを実感できます



STEP 3:

実践・正しい動きの習得
マンツーマンで姿勢をサポート。弱った筋肉にピンポイントでアプローチし姿勢を整えます



STEP 4:

小さな変化の共有
「今の動き綺麗です」という声かけなどとともに、自分自身の身体のポジティブな変化を喜びます



STEP 5:

呼吸よりリフレッシュ
呼吸を説明することで、自律神経を安定させ、心身ともにストレスから解放されます



STEP 6:

地域密着の健康相談
「動ける喜び」を継続するよう、あなたのライフスタイルに合わせた提案を行います

