

元ダンサーの小野明子が、ピラティスで自身の姿勢と体型を変えた経験と10年以上の指導経験をもとに体を変えるピラティスを提供するスタジオ

私は猫背、X脚でバレエが上達しないという悩みをピラティスで改善し、自身の変形性股関節症も治りました。

次のような方の体の悩みにお答えします。

- ・姿勢改善したい方
- ・体の痛み、歪みの改善したい方
- ・気になる部分を引き締めたい方
- ・スポーツやダンスによる怪我を防止したい方

お一人お一人に合うピラティスプログラムを提供しています。ぜひ一度お試しください!

ピラティススタジオ ボディームーブ

東京都 豊島区 南大塚2-11-2
東通セントラルレジデンス604

090-6043-7588

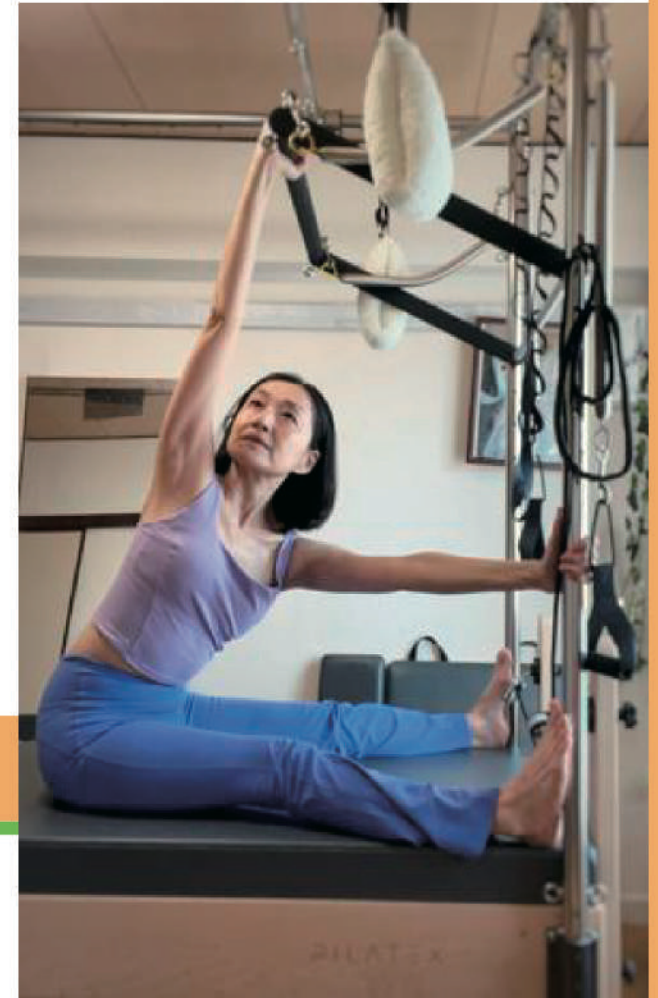
akiodanceproject.com/lesson

ak@akiodanceproject.com

Access アクセス 丸の内線新大塚駅よりすぐ!



ボディームーブ
ピラティススタジオ



元ダンサーによるピラティス! 体が変わる・整うスタジオ

Course コース

- ・ダンサーのための体づくり
- ・姿勢改善
- ・体の引き締め
- ・股関節痛改善

営業時間

月～日曜日 11:00～20:00

水曜日 定休日

ホームページはこちらから▶



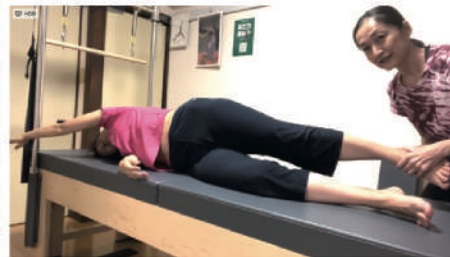
<https://akiodanceproject.com/lesson>

ピラティス ボディームーブ |





1
筋肉を
ゆるめる!



筋膜リリースやリリースエクササイズで凝り固まった筋肉をほぐし、柔軟性を高めて筋肉や関節がスムーズに動くようにします。

2

深層筋で
骨格を整える!



体の奥深くにある筋肉(深層筋)を鍛え、骨格の位置と姿勢を改善。美しく健康的な体づくりをします。

3

動画で
自宅
トレーニング!



個別にカスタマイズしたエクササイズをLINEでお届けします。自宅で気軽に運動を続けられるので、運動の習慣化とさらなる効果アップにつながります。

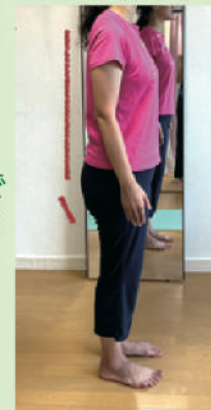
Before (8/17)



After (10/5)



1ヶ月半で
姿勢改善



Before (9/11)



After (10/2)



3週間で
姿勢改善
ウエスト
-0.5cm



元コンテンポラリーダンサーで、姿勢改善とダンサーの体づくりをサポート。体の痛みや歪みを整えるピラティスを指導しています。

英国ラバンセンターでダンス学位を取得後、ダンサーとしての経験からダンス、太極拳、武術の動きも生かしたピラティス、指導歴は10年以上。

ピラティスで猫背&X脚を克服した経験もあり、個別の体のお悩みにあった高機能なピラティスマシンを導入したプライベートレッスンを実施。個人顧客に好評を得ています。

経歴、資格

英国ラバンセンター卒業
ロマーナ系ピラティス習得
ニューヨーク州立大学
ダンス学科MA修了
ダンス解剖学取得

ピークピラティス指導者資格取得
健康太極拳、八卦掌指導員資格取得