

# 「心も体も元気に楽しく !!」 ピラティスで理想の身体に

ピラティス・体幹トレーニング教室

## WORK-IN

〒 804-0011 福岡県北九州市戸畑区中原西  
TEL 080-4314-0055  
URL <http://www.work-in.jp>

代表：川上 テツジ

インタビュー：本田 泰人



本田 ピラティス教室開講までの経緯を教えてください。

川上 様々な仕事を経験しながら柔道整復師の学校を卒業し、次にどうするかを考えていたときに出会ったのがピラティスでした。このメソッドの高い効果に魅了され、WORK-IN を立ち上げました。本田 なるほど。では、こちらで受けられるピラティスについて分かりやすく教えて頂けますか？

川上 ピラティス独特の呼吸法と体に負担の少ないエクササイズを交えながら、主に体幹や姿勢を整えるエクササイズです。目指すは“心と身体の一体化”。正しい身体の動かし方を身に付けることで、バランスの取れた理想的な身体へ近づけていきます。

本田 私も元プロスポーツ選手として、体幹を鍛えることの重要性

は身に染みて感じています。それに心身の健康に繋がるというのがいいですよね。主な年齢層は？

川上 10代から70代までと幅広いですね。腰痛予防、肩こり改善や体力維持など目的は様々です。印象深かったのは、ぎっくり腰で悩んでいた方が初めてのレッスンを終えた後に「調子が良くなった」と喜んでくれたこと。思い返すだけで嬉しい気持ちになりますね。

本田 それはすごい！この先も生徒さんは増えていきそうですね。

川上 助産院やエステの方からオファーがあるなど、広がりを感じています。将来的にはピラティスだけでなく TRX（サスペンショントレーニング）やマシントレーニングなども取り入れながら、様々な要望に応えられるスタジオを持てたらと考えていますよ。