



## 噂の双子、コープ姉妹の簡単ピラティスレッスン♪

ヘルシー担当

健康のこころをおまかせのDr.ヘルシー  
と何事にも興味津々なミーハーリラ子。  
いま気になる健康モノ・コトに迫る!

Dr.ヘルシー



助手のリラ子



### オフィスやおうちで気軽にトライ 本場 NY の簡単ピラティスに挑戦

リラ子(以下①)「JR九州のCMおもしろいですよね。CMに登場する双子の外人さんが気になる～」  
Dr.ヘルシー(以下②)「実は彼女たちはピラティスの人気インストラクターなんじゃ。今回、2人の来福に合わせて本場NYのピラティスを教えてもらえるんじゃ」  
①「キヤー感激♪でも、一体どんなエクササイズなのかしら…」  
②「呼吸法を活用しながら、体の奥の筋肉(インナーマッスル)を鍛えるものなんじゃ」  
①「たとえばどんな時にするといいの？」  
②「筋肉は長時間同じ姿勢でいると固くなる。会社では休憩時間に、家では朝起きた時や出掛ける前などちょっとした時間を利用してやるといいぞ」  
①「さっそくレクチャーしてもらったけど、ふだん使われていない筋肉が確実に鍛えられているのを実感しましたよ… 一見簡単に見える動きでも、一つ一つの動作がきつくてびっくり!」  
②「コープ姉妹が『回数より質が大事』と言ってあったな。正確に集中してすることがポイントじゃ」  
①「よーし! 集中して肉体改造するわよっ」  
②「やれやれ、その集中力をもっと日ごろの研究に使ってほしいものじゃな」

### 美人双子インストラクターが来福!

キャサリン=コープ(左)  
キンリリー=コープ(右)

**Profile**  
2005年、NHK教育テレビ番組のピラティス講師で話題に。現在、NYのピラティススタジオのオーナーを務め、日本には監修する5カ所のスタジオをもつ。昨年に続き今秋もJR九州のCMに出演決定。



## アナタハ、ドッチ?

### オウチデ ピラティス Home

#### お腹と腕をすっきり 引き締めよう

①仰向けに寝転んで、内ももを閉じる。ひざを曲げ腹筋を使って、脚を90度の角度に上げる。このとき、背骨から腰は床にぴったりくっつける



視線は  
ひざくらいよ

②両脚を床から45度の角度まで伸ばし、頭と肩を持ち上げる。5カウントずつ息を吸いながら、肩の付け根から腕を上下に動かす。5カウントずつ息を吐く。100回繰り返す

### オフィスデ ピラティス Office

#### 胸・背中・お腹を 引き締めよう

①椅子に座った状態で、両手をひざの上に軽く置く。息を吸ってお腹に力を入れる。背もたれに背中をびたたりつけて後ろを意識をもっていく



胸を張るの  
視線は上に

②息を吐きながら、前を意識して少し胸を開く。このとき、腰は背もたれにつけたまま、背中は半月をイメージして背もたれと背中の間に空間を作る。元の姿勢に戻り5回繰り返す

#### 腕・お腹・お尻を 鍛えよう

①四つ這いになり、両ひざを床から2cmくらい浮かす。背中はテーブルのようにまっすぐ平らに保ち、反らないように注意する



息は鼻から  
吸ってネ

②その状態で両腕を締めて息を吸う。息を吐きながら左足を上げ2秒間キープ。このとき、お尻が背中より上がらないように気をつける。右足も同じように行い、片脚ずつ3~5回繰り返す

#### 腕から脇腹とお腹 をしっかり鍛える

①イスに座った状態で両脚は軽く開き、両手をひざの上に軽く置いて準備。背中はまっすぐ伸ばし、お腹に力を入れる。その姿勢で息を吸いながら左腕をなるべく高く上げる



伸ばしてネ  
しっかり

②そのまま息を吐きながら、体を右側に腕は弧を描くようにして伸ばす。右腕も同じように行い、3~5回繰り返す

#### お腹・外もも・内ももを引き締めて

①右側を下に体を真横に起こして寝る。頭は伸ばした右腕に乗せると楽に。息を吸いながら、両脚は内ももをしっかりと締めて、つま先までまっすぐ伸ばす



手は自然な  
状態デネ

反らないよ  
うに注意ヨ

②息を吐きながら右腕はひじまで床につけた状態で上半身を起こす。同時に内ももを締めたまま上半身の高さを超えないように両脚を持ち上げる。3~5回繰り返す。反対側も同様。

#### 胸・背中・お腹をスッキリ

①頭は肩の真上に、肋骨は骨盤の真上になるように背筋をまっすぐ伸ばして椅子に座る。両腕を肩の位置まで床と平行になるように上げ、その状態をキープ



指先マテ  
伸ばして~

おへそは動か  
しちゃダメ!

②息を吸いながら右手を胸の位置で曲げて、体を右後ろにひねる。腰は動かさないように注意。息を吐きながら元の姿勢にもどし、左側も同じようにひねる。これを3回繰り返す

### さっそく今日から始めよう! 福岡市内のピラティススタジオ

#### ピラティス・ジャパン

外国人ディレクターによる教師養成クラスなど5種のクラスを用意。マットレッスンは1974円~(90分/月4回)。体験クラス3150円もある。

福岡市中央区清川11-8-10  
ペンギン堂ビル 3~5F  
☎092-522-1797  
10:00~22:00 閉  
www.pilatesjapan.jp

#### ピラティスガーデン 大名スタジオ

女性専用のスタジオで九州最大規模を誇る。初心者にはビギナークラス4800円~(45分/月4回)がおすすめ。体験会は1500円(60分/1回)で実施。

福岡市中央区大名2-6-26  
ホッパハウス・ミツカ3F  
☎092-736-8833  
10:00~22:00 閉なし  
www.pilates-garden.com

### 九州ウォーカー編集部員も 実践したぞ!



①コープ姉妹に習って一緒にボーイング。見た目以上にハードな体勢に苦戦する編集部員たち