

Pilates Lab は「単なるピラティススタジオ」ではありません。

なぜ、「単なるピラティススタジオ」
ではなく、「Lab（研究室）」なのか？

最初に、皆さんにお伝えしたいことがあります。

これはPilates Labの理念、考えであり、全ての方に賛同していただこうと思っはおりません。

Pilates（ピラティス）とは、人をより健康にするために編み出されたものです。

ですから、Pilates Labは、本当の意味で「私」をより健康にするには？
という皆様のまじめな問いかけに、誠実に答え続けるために、
医学に基づいて
真剣に健康を迫及する「Lab（研究室）」のようなスタジオ
でありたいと願っています。

以下のような方は、Pilates Labでは、御遠慮いただいております。

自ら「動く」ことをしないで、受け身の「何か」で健康になれると思っている方
ピラティスを健康文化としてではなく、単なる流行りものとして捉えている方
「私」が主体とならないで健康になれると思っている方
ある一つのことだけをすれば健康になれると思っている方
なんとなく健康になりたい方
周囲への迷惑を考えない自分勝手な方
必要に応じて医師や各専門家にかからない方

上記のような方でも受け入れてくれるスタジオやフィットネスクラブは、正直言って
たくさんあると思いますので、そちらに通われるようお勧めします。

Pilates Labは、
以下のような方であれば大歓迎です。

本当の意味で、より健康になりたいと思っている方
本当の意味でパフォーマンスを上げたい方
本当の意味で病気を改善・予防したい方
スポーツ（身体活動）・食（栄養）・心（精神）の全てが大切と考えている方
Pilates(Contrology: Body, Mind and Spiritの完全なコーディネーション)を

真剣に、より医学的に正しく、安全に、かつ楽しみながら追求したい方
継続することの大切さを知っている方

このような方であれば、まずは「Pilates Lab のピラティス」を
一度体験セッションで、味わってみて下さい。

それから入会を考えられることをお勧めします。

・Pilates Lab は、健康づくりの基本として欠かせない運動と栄養を
本当のプロが医学的・科学的に追求し、提供します。

・Pilates Lab は、「私」が健康になるために
良いものは何でも積極的に取り入れます。

・Pilates Lab は、「バランス」と「優先順位」を大切にして、
医学・科学の新たな研究の成果と進歩を
取り入れ更新します。

そのために、一番大切なのは指導スタッフです。

これまでスタジオやフィットネスクラブで、インストラクターや指導スタッフを全員
医師自身が直接選ぶことがあったでしょうか？

私は、候補者一人ひとりに1時間以上の時間をかけ、指導法や技術のデモンストレーションの
評価から知識はもちろんのこと、健康づくりをお手伝いするプロとしての考え方、
また、
ピラティスをどのように捉え、活用するのか？を問いかけ選びました。

Pilates Lab のオーディションで不合格となった多くのインストラクター、指導者の
ほとんど全てが、名の知れたスタジオやフィットネスクラブで
既に多くのクライアントを指導しているインストラクターやパーソナルトレーナーでした。
また、素晴らしい経歴や魅力的な人柄の方も数多く見受けられました。

にもかかわらず、本当に残念ながら、
「えっ、この程度の技術、知識、考え方で、プロのインストラクター、指導者として
クライアントの身体を扱い、指導しているのか！」
と驚かされたことが少なからずあったことも事実です。

本当の意味での健康づくりを医学的・科学的に目指すには、医師の目から見れば、
あまりにも、、、、。

でも、悲しいけれど、これが現在の健康産業の現実なのでしょう。

私のクリニックだけでなく、整形外科医同士の会話でも良く出てくるのは、

「健康になるためにスタジオやフィットネスクラブに行ったにもかかわらず、
それによって逆に身体を壊してしまい、
病院を受診する人が本当に多い！！」という現実です。

そのようなことがあってはならない！という思いのもと、
Pilates Lab の運動と栄養の指導スタッフは全て、医師である私、[代表 武田](#)が、
厳しい目で数多くの候補者の中から選んだ指導者ばかりです。

何よりも、「私」の今を正しく知って欲しい！

そのために運動、栄養を評価、さらには医学的に評価・検査。

知識・経験豊かなインストラクターと、医師、理学療法士、助産師、管理栄養士が
互いに尊重し合い連携して、
それらをベースとした専門的カウンセリングと効果的な解決策。

時には併設キッチンを活用し、シェフや料理研究家にも御協力いただき
初めて、
安心して効果的に運動と食・栄養を学び、実行することができます。

多くの専門職種が連携することは決して容易なことではありません。
しかし、自分の職種だけでクライアントに本当の意味の健康を
もたせることができると考えるなら、、、、
それこそが思い上がりではないでしょうか？

ですから私達は、楽ではなくとも連携してより質の高い健康を提供します。

Pilates Lab は、日本で唯一 [PMA](#) に国際登録されている
信頼性の高いピラティススタジオです。

私、武田が会長を務める [日本ピラティス研究会](#) の本部でもあります。

また、同時に、

医療においても用いることができるクオリティーとして
国際的に最も信頼の厚い [ポールスター](#)ピラティスTM認定総合コース資格者の
国内唯一の教育機関

でもあるからこそ、クオリティーの高いピラティスが提供されており
お客様で幅広いクライアントから支持されています。

最後に、

医師として、スポーツ・ドクター、整形外科専門医、アンチエイジング医学専門医として
日々 [診療](#)をしている私がこのようなピラティススタジオを作った一番の理由は、

皆様に、健康の基本である運動と栄養、
中でも特に、何気ない日常の中で繰り返し継続される

「姿勢と身体の使い方」、そして「食」の大切さを
お伝えしたいから。

日々の診療の中で、多くの整形外科的疾患の予防、再発防止の第一歩は、
「正しい姿勢と身体の使い方」にあると感じています。

「Pilates Lab のピラティス」は、「姿勢」「体型」「身のこなし」を美しく機能的にしてくれます。
正しい姿勢と身体の使い方はキレイと健康、そして高いパフォーマンスの基本。

「Pilates Lab のピラティス」で一人でも多くの「私」と
大切な友達、家族がより健康で、幸せになられることを心から願っています。

結果的に、情報量が大変多く、
皆様にとって複雑なシステムとなってしまう、本当に申し訳なく思います。

しかし、真剣に、本当により健康になっていただくお手伝いをするためには
これでもまだ、足りないくらいなのです。

この長い長い文章を最後まで読んで戴いた皆様に感謝を込めて。

Pilates Lab でお会いするのを楽しみにしています！

Pilates Lab 代表 医師 武田 淳也 *Junya Takeda, M. D.*