

コレって、ピラティスなの？

What is Smapi?



他の24時間ジムには無い、アッシュ独自のメソッドでインストラクターと楽しく、グループレッスン。

Smart Pilates いえ、世界初、スマピです。

トラディショナルなピラティスをベースに、アッシュ独自に進化した「スマートピラティス=スマピ」。パワープレートの3Dハーモニック振動で、はじめての方でも深層筋まで届きます！

3D harmonic
vibration



H Original Power Plate

体感者は語る。

なに、このピラティス、
細胞まで効いてる
気がするう。



ピラティスの思想を受け継ぎ、
また、ピラティスに捉われ過ぎない **自由な20分。**

どなたでもお気軽にできます。
自分のできる範囲で
徐々にステップアップしましょう！

H Training Adviser

渡辺 純

JUN WATANABE



【パワープレートの3方向からの振動は、神経の「反射」を促し、無意識に筋肉を働かせます。よくあるEMSのように他動的に動かされるのではなく「自動＝(自力で動かす)」、これが重要。深層の筋肉と神経が連携する事で、普段の姿勢、立ち振る舞いが変わります。】

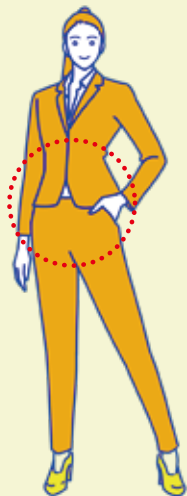


深層筋を働かせる

Core コア

姿勢を改善するインナーマッスル

Core

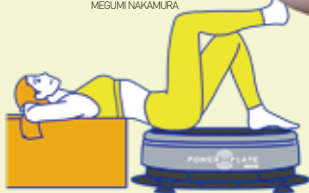


お腹の奥の筋肉にアプローチするアブドミナル
レパレーション。いわゆる“**腹筋運動**”とは違います。

「ニーホールドで足を挙げても
お腹が抜けないように。
肩凝り、腰痛の原因はこの筋肉が
働いていないからかも。」

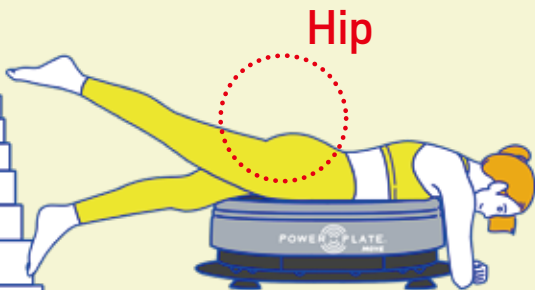
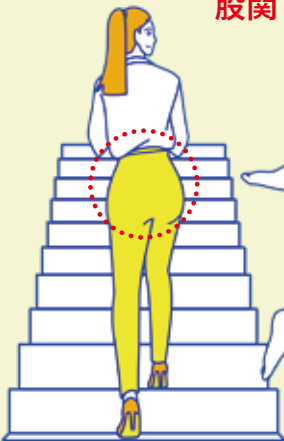
パソコンやスマホの使い過ぎで、
肩や首の凝り、腰痛などの不調を
訴える人は多い。原因は**姿勢の不
良による筋肉のアンバランス**。深
層の腹筋群を働かせる事で、身体
を自然なかたちに整える。**ポッコ
リ**お腹の引き締めにも効果的。

Smapi Instructor
中村 萌美
MEGUMI NAKAMURA



股関節 Hip ヒップ 周りを整える

（（ ほどよく筋肉をつけて美シルエット ））



股関節を動かすショルダブリッジは、**お尻の大きい筋肉**を**しっかり使う**エクササイズ。



引き締めは外側の筋肉がポイント。
サイドレッグリフトでギュッと。

日本人は座っている時間が長い。また歩く事も少ない。股関節周りの筋肉が弱く固くなり、動かしにくくなっている。**普段使わない臀部・下肢の筋肉をしっかりと補強。ヒップアップ効果も目指す。**

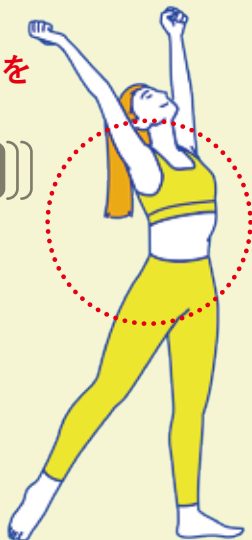


Refresh リフレッシュ

頑張っている身体に **休息** を

しなやかにキレイに動けるカラダ

Refresh



座っている時は常に膝が曲がっています。
ツリーで脚全体を伸ばしましょう。

このサイドシットアップでは
大きくストレッチ。
振動が深層までゆるめてくれます。

現代人は様々なストレスにさらされ、身体が緊張した状態になりがち。動作もぎこちなくなってしまう。大きく伸ばして、固くなった筋肉の弾力を取り戻す。振動によるマッサージ効果で、血行も促進される。リンパの流れもよくなり、むくみも軽減。



Q & A



Q

スマピ(スマートピラティス)とは何ですか？

A

世界的に人気のエクササイズ「ピラティス」と、独自の振動を伝える「パワープレート」を融合した新しいメソッド。ピラティスは筋力トレーニングのひとつであり、特に深層の筋肉にアプローチ。姿勢の改善や動作の再教育を通して、機能的な身体を作る事を目的としています。パワープレートは全身の細部に負荷を掛ける事により、反射反応を起こさせて、筋肉の運動を促進させます。この組み合わせにより、短時間で効率的なエクササイズを可能にしました。

Q

期待できる効果は？

A

現代人は身体活動量の減少による心身の不調を抱える人が少なくありません。スマピは、筋力の向上のみならず、柔軟性の向上、心肺機能、血行、リンパの流れ、ホルモンの分泌、などの改善も期待できます。

Q

スマピをやった人の感想は？

A

「スッキリした」「効いているのが解る」「気持ち良い」など様々な喜びのお声を頂いています。皆さん、効果を実感なさっています。

Q

エクササイズのフォームが難しそうです。初心者にもできますか？

A

インストラクターが丁寧に指導致しますのでご安心ください。パワープレートの振動が効果を促進しますので、初めての方にも効果がお解り頂けるはずです。そもそもフォームは他人と比べるものではないので、ご自分でできる範囲でOKです。



**あなたの、あなたによる、あなたのための
スマピを楽しんでください！**

アッシュ トレーニングアドバイザー 渡辺 純

「パーソナルトレーナーとしての経験と視点から、運動が初めての方でも気軽に始められるトレーニングプログラムを作りました。特にスマビは、普段の身体の動かし方を見直すきっかけとして、また腰痛や肩凝りなどの対策として効果的なエクササイズを揃えています。ぜひ、アッシュでの運動を生活の習慣にしてください。」

Profile

株式会社PUREROAD

代表取締役

幅広い知識と確かな技術を持ち、初心者への解りやすい指導と、不調からの回復を目的としたコンディショニング処方には定評がある。パーソナルトレーニングジムPUREFITTにて、年間約1000回のセッションを行っている。トレーナー養成スクール講師や、情報誌・サイトでの執筆も多数。

- ・公益財団法人健康
- ・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士
- ・全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー
- ・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー
- ・スポーツマッサージ・整体師



スマピインストラクター 中村 萌美

「スマートピラティスであなたの可能性を広げましょう。身体が持つ本来の機能、しなやかな動き、自然な美しさを導き出す、女性に嬉しいメソッドになっています。

アッシュンならではの新しい世界を、一緒に。」

Profile

Beauty Style M's 代表

ピラティスやヨガに精通し、女性特有のお悩みに寄り添う丁寧な指導が信頼を得ている。ライフステージに応じた身体作りと、姿勢や機能の改善に特化したトレーニングに加え、症状に合わせた美容鍼や刺絡なども取り入れている。ピラティスインストラクターの養成講師としても活動、育成にも注力。



- ・ファンクショナルローラーピラティスマスタートレーナー
- ・F T Pピラティスペーシックプラスインストラクター
- ・B E S Jマシンピラティストレーナー
- ・全米ヨガアライアンス200時間修了
- ・鍼灸師