

令和7年7月 若田だより

青空が広がる日が多くなり、いよいよ夏本番です！

今月は、若田プロモーションが推奨するヨガとピラティスの長所について紹介します。

ヨガの良さは、心身のリラックス効果です。ヨガの呼吸法や瞑想は、自律神経を整え、心身のリラックスを促します。ストレス軽減や睡眠の質の向上に繋がります。また、柔軟性の向上として、様々なポーズを行うことで、全身の筋肉や関節を柔軟にし、体の可動域を広げます。

さらに、体幹(体の中心部分)強化する効果があります。ポーズを維持するために、体幹の筋肉を意識的に使うため、体幹が自然と鍛えられます。

ピラティスについても、ヨガと同様に、体幹を意識的に使うエクササイズが中心のため、体幹が効果的に鍛えられます。ヨガに比べ、特にインナーマッスル(深層部にある筋肉)の強化に重きをおいており、インナーマッスルを鍛えることで、体の安定性やバランス感覚の向上を目指します。

それにより、体の歪みを整え、正しい姿勢を意識することで、姿勢改善効果が期待できます。

ピラティスは、リハビリ効果が高く、元々リハビリのために開発されたエクササイズのため、体の機能回復やケガの予防に効果的です。特に腰痛や肩こりの改善をはじめ、アスリートの障害予防に役立ちます。

そして、両方のエクササイズの要素を取り入れたのがアニマルフローになります。若田接骨院はヨガやピラティス、アニマルフローの資格を持ったスタッフがいます。治療で運動療法が必要な患者様には、隣接の若田フィジオスタジオや若田アスリートジムにて運動指導をさせて頂いております。

運動不足解消効果があり、全身をバランス良く動かすため、運動不足解消にも繋がりますので、お気軽にお声かけください。

☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
0	0	0	0	1	0

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2	0	0	2	0	0
午後	1	4	4	3	2	3

若田アスリートジム(運動型;1時間) pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	1	3	5	3

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	1	1	1	1	0	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	1

2025. 7. 1 現在



週2回の運動で理想の自分へ

ANIMAL FLOW
初級クラス
火曜 19時 / 金曜 20時

MAT PILATES
日曜 13時

YOGA
月・火・金
14時

上記の時間より始まり 50 分のレッスンになります