

夢をカタチに

姫路商工会議所が創業を支援した創業者の方にお話を聴きました。

GLOW ～Pilates×整体～

代表者 島本 綾香

創業時期 2020年12月



理学療法士による医学的根拠に 基づいたピラティスレッスン

自分の身体を見つめ、気づくことで
心と体の不調から解放たれませんか？

理学療法士として感じていた“未病”のもどかしさ

理学療法士として勤務して15年になります。理学療法士は、座る・立つ・歩くなどの基本動作訓練や運動療法、物理療法などを用いて、自立した日常生活が送れるように支援するリハビリの専門家です。病院に勤務している頃、患者さんやそのご家族から「なんだか身体の調子が悪くて」という声をよく聞きました。この特定の病気と診断されない不調は“未病”と言われていて、私自身も長年悩まされていましたが、病院でできる未病への処置には限界があり、もどかしさを感じていました。その後自身の不調が悪化して病院勤務を続けられなくなったとき、ピラティスに出会い、私と同じように慢性的な不調に悩む方のサポートがしたい、とピラティスインストラクターとして活動をはじめ、今年の7月には余部でスタジオをオープンしました。

理学療法士ならではのピラティスと整体

ピラティスはリハビリなどの身体の機能向上のために筋肉の柔軟性やバランスにフォーカスをあてたエクササイズです。

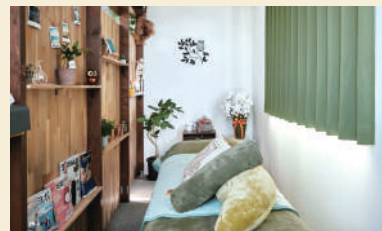
当スタジオでは、理学療法の視点から姿勢や身体の動かし方のクセをチェックして、ほぐす部位と鍛える部位を見極め、その人にあったトレーニングを提案します。また、日常生活でもクセを矯正できるよう自宅でのトレーニング法をお伝えします。



理学療法士による医学的根拠に基づいた
レッスン・ケア



姿勢や身体の動かし方のクセを矯正

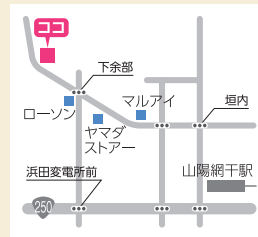
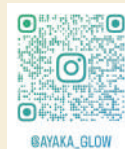


骨格整体の専用スペース

所在地

姫路市余部区下余部286-1
レントキューブ下余部2-B

水曜日：完全定休日
(その他不定休)
月、火、木、金、土：
9:00～20:00
日：9:00～18:00
※完全予約制



骨格整体は60分と90分のコースがあり、痛みが伴う症状や身体の歪みでお悩みの方におすすめです。

現在、2時間でピラティスも整体も両方施術するコースを考案中です。

創業してよかった

ある日、暗い顔で来られた方が、カウンセリングで泣きながらご自身の不調をお話されました。なるべく心も身体もリラックスできるようなメニューを提案し、お帰りの際には「ここに来てよかった」と晴れやかな顔で帰られたことは忘れられません。

創業ステーションで相談・創業塾に参加

ピラティスインストラクターとして開業しましたが、集客ができず悩んでいるときに、インターネットで商工会議所の創業ステーションを知り、経営の相談にのってもらいました。また、創業塾では、開業にあたり準備不足だったポイントをきちんと知ることができました。

今後は医学や栄養学のプロと提携して、 不調からの解放を

未病を改善するために、私だけでできることには限りがあります。今後は医学や栄養学など様々なジャンルのプロの方と提携して、可能性を広げていきたいです。