

理学療法士が
開発したメソッド

PHIピラティスについて

《PHI = Performance Enhancement International》

創始者：クリスティン・ロマニ・ルビィ

教育学博士 (D.Ed.)、MPT (理学療法修士) およびATC (NATA公認アスレチック
トレーナー) 等の資格を有し、自身の理学療法クリニックを経営。

本部：アメリカ ピッツバーグ

姿勢矯正の学術的証明のある エクササイズ

脊柱のゆがみから
引き起こされる肩こり、
腰痛、股関節の痛み、
そして膝の痛みなどに
効果がある

トップアスリートから 高齢者まで アレンジを活かすプログラム

エクササイズ1つに、
何通りもの修正 (難易度・筋
力出力を下げる方法)、応用
(難易度・筋力出力を上げる
方法) があることによって、
それぞれのレベルにあった満
足のいくピラティスエクササ
イズを処方することが可能

アスリートへのピラティス

PHI Pilatesの柱である
“姿勢改善”
“四肢のダイナミックムーブメ
ントに対応できる体幹作り”
“身体調整能力向上”が、
様々な分野のアスリートの
競技力を向上させ、
アスリートの持っている
潜在能力や身体調節力を養う

*PMA(Pilates Method Alliance)認定教育団体。

*臨床ピラティスとしては、30年以上。

*PHI Pilates Japan は2006年創立。

医療とフィットネスを合わせることで怪我の予防・早期回復・コンディショニングに
繋げていくことを展望とし、アスリートやアスレティックトレーナーを中心に支持されている。

骨盤のニュートラルポジションや骨のランドマークの位置のズレに着目し、
その原因となっている筋バランスのズレをエクササイズで調整していく。

理学療法士 雨宮・中村による



PHI Pilates マットピラティスレッスン開講！

2021.3~4月の開催日

月	木	土
14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00 (※変更あり)

PHI Pilates は、代表が理学療法士！
臨床現場で生きるピラティスとして
30年以上の歴史があります。

1人あたりの料金（税込み）

□ レッスン1回 60分（定員3人）

プライベート ¥8,250

セミプライベート

2人 ¥4,950

3人 ¥3,300

人数が増えるとおトク！

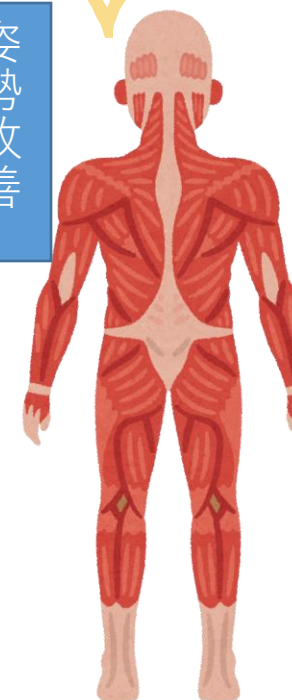
まずは気軽に…！



初回のみ
¥1,000割引

姿勢改善

身体調整能力向上



四肢のダイナミックムーブメントに対応できる体幹作り