

報道関係者各位

2022年1月25日
株式会社ルネサンス

骨盤底筋エクササイズで女性の悩み改善へ 「pfilAtes™(ピフィラティス)」をドゥミ ルネサンスで導入

株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:岡本利治、以下「当社」)は、2022年1月より、女性専用スタジオ「ドゥミ ルネサンス」において、骨盤底筋エクササイズ「pfilAtes™(ピフィラティス)」を導入することいたしました。

妊娠・出産や加齢などで弱くなりがちな骨盤底筋群※を鍛えることで、女性特有の様々な身体の悩みの解消を目指します。

当社は、ライフステージに応じた女性の健康づくりを継続的に応援し、健康で快適なライフスタイルを提案できるよう、新たなプログラムの開発やサービスの拡充に取り組んでまいります。

※骨盤底筋群・・・骨盤の底で膀胱や子宮、直腸などの臓器を正しい位置に保ち、下がらないように骨盤を支えている筋肉



1. 導入の背景

当社が運営する「ドゥミ ルネサンス」は、ヨガやピラティスを中心としたプログラムを通して、年代によって女性が抱える、心身の悩みに寄り添いながら、健康をサポートしております。

女性は妊娠・出産や加齢に伴い、骨盤底筋が弱くなりがちなため、様々な身体の不調が起こりやすくなります。そこで、ドゥミ ルネサンスでは、こうした女性特有の悩みを解消するために、骨盤底筋を鍛える新たなプログラムの導入を決定いたしました。またコロナ禍において、自宅という安心した環境の中で、少しでも「カラダ」を動かせる機会をつくりたい方のために、オンラインでの受講環境も用意しています。

2. pfilAtes™とは

pfilAtes™とは、Pilates(ピラティス)と pelvic floor muscle(骨盤底筋)を掛け合わせた造語です。骨盤底筋のスペシャリストで、泌尿婦人科専門医、外科医である Dr.Bruce Crawford(ブルース・クロフォード博士)によって独自に開発された骨盤底筋群エクササイズです。お腹のたるみ、尿漏れ、産後の骨盤の不安定感、生理痛でお悩みの方に効果的なエクササイズです。

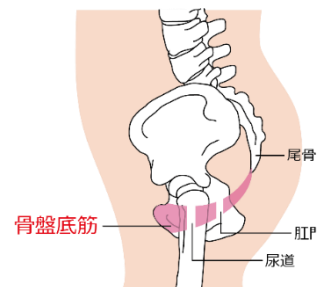
pfilAtes™
pelvic floor pilates

※pfilAtes™について <https://www.pfilates.com/>

3. 特徴

① 骨盤底筋をターゲットにしたエクササイズ

10種類ほどのエクササイズをメインとしたプログラム構成です。骨盤底筋は腹筋と同じで鍛えることで強くなり、体の内側から整えられます。また、骨盤底筋は、排尿、排便も司っているため、強化することで便秘改善にもいいと言われています。筋量が上がると骨盤内の血流が良くなることで、子宮や卵巣の血流もスムーズになってホルモンバランスが整い、肌の調子も良くなります。



② 専門資格を保有したインストラクターによる指導

レッスンを担当するインストラクターは、「Polestar Pilates 認定インストラクター」であり、「pfilAtes 骨盤底筋エクササイズ」の資格を保有しています。

Polestar Pilates について <https://polestarjapan.org/>

③ スタジオとオンラインの2wayでの受講が可能

pfilAtes™をご希望の方は、「ドゥミ ルネサンス」での受講と、ご自宅でのオンライン受講をお選びいただけます。ご自身のライフスタイルや、その日の都合によって使い分けることができます。

4. プログラム概要

会費内で受講可能なサービスプログラムです。※妊婦の方は受講対象外です。

レッスン時間	60分
定員	スタジオ 18名 / オンライン 190名
開講スケジュール	火曜日 11:00-12:00 / 日曜日 16:00-17:00
詳細ページ	https://demi.s-re.jp/pfilates



5. 女性のライフステージに合わせたプログラムのご紹介

ドゥミルネサンスでは、年代によって女性が抱える心身の悩みに寄り添うため、ライフステージに合わせたプログラムを展開しています。詳細は下記の URL よりご確認ください。

プログラム	「マタニティヨガ」「マタニティピクス」	「ママヨガ with ベビー」「ママフィット with ベビー」
内容	妊娠中のママが、ご自宅でも安心して運動ができるオンラインスクールです。	産後のママと赤ちゃんの健康づくりをサポートしています。ご自身の環境に合わせ、「ドゥミ ルネサンス」での受講とご自宅でのオンライン受講のどちらかお選びいただけます。
イメージ		
詳細ページ	https://www.demi-re.jp/og/mamababy/	

以上

リリースに関するお問合せ

株式会社ルネサンス 経営企画部 パブリックリレーションチーム:村角(むらづみ)・瀬戸

TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898 MAIL:ml_pr@s-renaissance.co.jp

URL: <http://www.s-renaissance.co.jp/>