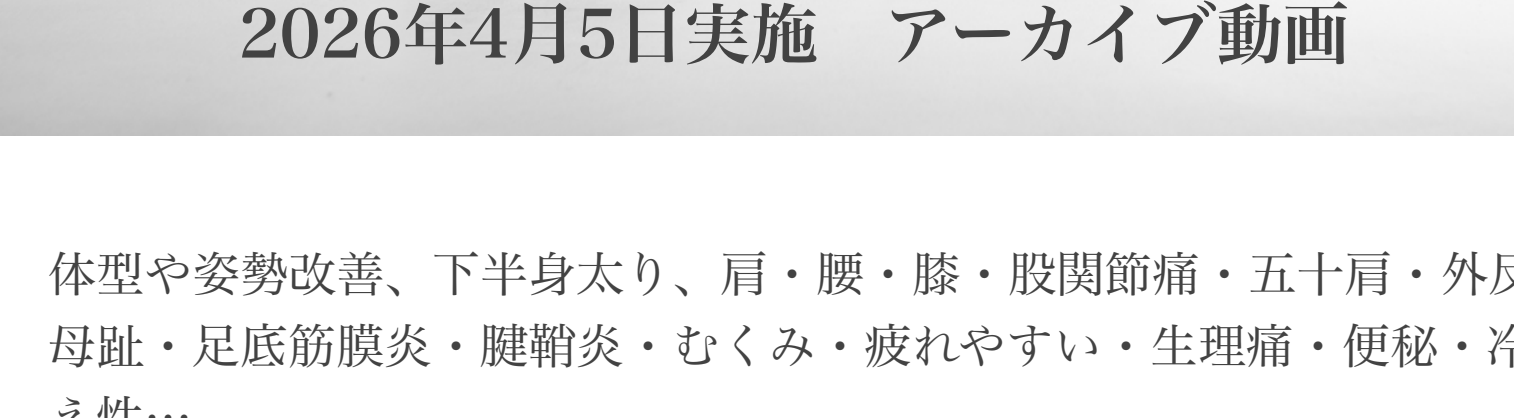


吉永桃子メソッド

オンラインレッスン

全国・海外からも参加できます



2026年4月5日実施 アーカイブ動画

体型や姿勢改善、下半身太り、肩・腰・膝・股関節痛・五十肩・外反母趾・足底筋膜炎・腱鞘炎・むくみ・疲れやすい・生理痛・便秘・冷え性…

あらゆる身体の悩みを改善するための失敗しない身体づくりには正しい知識が必要不可欠です。そしてオンラインだからこそ可能にする学び方があります。

〈吉永桃子オンラインレッスン〉はネット環境があればどこからでも参加できます。2014年から運営してきたオンラインレッスンのノウハウを駆使して、あなたの身体に変化をもたらします。

※このレッスン動画はYouTubeを通して期間内は繰り返し視聴できます。

身体とは一番身近な他人のような存在

身体とはそもそもコントロールができないものです。言ってしまうと他人と同じような存在と言えるのかもしれない。

だから「こうなってほしい」と自分よがりの考えで身体によかれと思ったことを行うのではなく、徹底的に身体という存在のことをこちら側が理解しよう（探究しよう）という構えを持つことが大切です。

私自身にとっては当然のことではありますが、サプリメントやダイエットグッズなどで身体を改善しようとしたことは一度もありません。そんなことに時間とお金を使うくらいなら、あなた自身があなたの身体のことをしっかりと見て、かけがえのない自分の身体に意識を向けるということに使ってほしいと思っています。

私はあらゆる未病や身体のトラブルは自分次第でいかようにも回避することができると思っています。そしてそれは、自分の身体への理解が深まるとますます簡単になっていきます。だからこのことは食事や睡眠の改善よりも先に行うべきことではないかと思うくらいです。

身体には”使い方”のルールがある

身体は完璧な存在です。あなたが何かをして思うように変化しなかったとしたら、それは身体が劣化しているのではなく、あなたの選択ややり方が合っていないからです。

身体は「扱い方」を変えた瞬間に今までとは全く違う反応を即座に示し、変化を始めます。それは何十年と積み重ねてきた身体のあらゆる負担をも変化させるほどのすごい力です。私はこれまで「どうしたら身体その力を発揮できるのか」ということについて生徒さんに指導してきました。

その人の身体の「本来の状態」に戻そうとする過程の中で起こる奇跡的な変化はこれまで幾度となく目にしてきました。

痛めていた膝の痛みが治るとか、関節の変形が改善するとかそういうことだけではありません。一見、無関係と思われているような身体の不調を含めて、あらゆる問題が同時に改善していきます。

身体の扱い方や使い方のルールを一つでも身につければ、あなたの身体の次元は元に戻ることはありません。積み重ねていけば昔の自分では考えられなかったような、とんでもないところにまでたどり着くこともできるでしょう。（私自身の身体がまさにそうです）

そしてそれは日常動作からスポーツ、ダンスまで、あらゆる動きの基礎となり、そのスキルは生涯にわたってあなたの身体を守ってくれます。

また姿勢は筋肉ではなく、”骨の動きの結果”によって作られています。そのため身体におけるどのような悩みであっても、〈身体の動きや動かし方自体を変える〉という目的をもって身体づくりや運動をすることが重要だと考えています。

インナーマッスルは骨を正しい位置に保持する筋肉

筋肉には、骨を正しい位置に保持するインナーマッスルと、外からの衝撃から身体を守るためにあるアウトマッスルがあります。動きを変えるには、骨を正確に動かすインナーマッスルの理解が必要です。

また骨が正しい位置にあるとき、血液・リンパ・神経などは滞らずに循環しますから、疲労回復やむくみ解消が期待されるだけでなく、ストレス解消にも影響が及ぶと考えられます。

吉永桃子のメソッドは、これらの理論をカバーしたメソッドです。そのため根本から身体を見直したい人にぴったりです。

レッスンの特徴

吉永桃子のオンラインレッスンでは、〈動作の基礎〉と〈エクササイズ〉や〈ケア・ストレッチ〉を指導します。

「なぜ、このエクササイズを行うのか?」「この動きができることで何がどう変化するのか」などの理論を含め、エクササイズの目的や手順、陥りやすい間違いや禁忌事項などをわかりやすく解説し、誰もが的確に取り組めるように指導します。

〈身体のくせ〉は自分自身にとっては無意識的な動きなので、なかなか気づくことができません。どんな動きが悪くて、どんな動きが良いかということも、理解されている方は少ないです。そこに気づくことさえできれば、あとは正しい動きをひたすら意識して改善するだけ。〈気づくこと〉がまず第一に大切なことです。

吉永桃子のオンラインレッスンでは、自分自身で身体を細かく認識し、気づきを得ていただける内容でお送りします。

レッスンの詳細

座学：80分

レッスン：180分

〈配信方法〉

- ・YouTubeのライブ配信（限定公開）で配信します。
- ・レッスン当日に配信URLをメールでお送りします。
- ・アーカイブは4/30まで何度でも視聴できます。

〈条件〉

- ・PCまたはスマホ、タブレットのいずれかをお持ちの方
- ・wi-fi環境必須
- ・身体を動かせるスペース（大の字で寝れる程度）
- ・イス2脚 ※ない場合は別の方法で指導できます。

〈持ち物〉

- ・ヨガマットまたは厚手のバスタオル、もしくは畳や絨毯などの上
- ・ゴルフボール
- ・スポーツタオル（フットケアで使います）
- ・水分

〈あると良いもの〉

- ・壁
- ・鏡
- ・ヨガブロック（2つ以上）
- ・オーバーボール
- ・バレエバー

※レッスンの内容によって使わない可能性もあります。

〈参加費〉税込

一般：3,300円

BEST BODY CLUBメンバー・月一稽古生：2,200円

〈参加申込〉

以下の申し込みフォームから項目を選び、必要事項を入力してください。

ENTRY

〈キャンセル規約〉

購入後キャンセル不可

〈問い合わせ〉

enMUSUHI事務局

info@enmusuhi.net

4/10までの参加者特典

吉永桃子メソッドの最も重要な要素を厳選して作られた動画教材『BEST BODY プログラム』を参加者割引の特別価格でご案内します。（ここで実践する18個の項目を完璧にマスターするだけでも身体はかなり変化します）

5/2（土）・3（日）開催

集中講座2026にお申込みいただいた方は

今回の『吉永桃子オンラインレッスン』と

『BEST BODY プログラム』

の購入代金が全額無料となります

＝ **¥**
CASH BACK

こんな人にオススメ

- ・立ち方、歩き方、正しい姿勢の作り方を詳しく学びたい方
- ・身体のゆがみを整えたい方
- ・疲れにくい身体の使い方を知りたい方
- ・身体の様々な関節痛を改善したい方
- ・日頃の運動不足を効率よくリセットしたい方
- ・対面レッスンではなかなか参加ができない方
- ・身体に対して漠然とした不安があり何かを始めたいけれど、何からやればいいのかわからないという方
- ・バレエやヨガを長年やっているけれど課題がある方、スランプの方
- ・同業者の方（トレーナー、医療従事者含む）
- ・そのほか、身体を使った仕事をされている方、マラソン好きの方、楽器演奏者の方など

会社概要 お問い合わせ
Copyright © 2026 enMUSUHI Co., Ltd. All rights reserved.