



月一稽古 in Kyoto

オンライン & 対面稽古
2025年11月29日 スタート！

6ヶ月更新
テーピング指導あり

『月一稽古』
オンライン & 京都対面稽古

定員6名の固定メンバーで
長期的に学ぶから

身体づくりの理解がぐんと深まる
確かな蓄積による、より実りあるカタチへ

吉永桃子の動きの世界に魅了されたい
入門者、求ム。

リ・クリエイト＝再創造する

スポーツの語源はラテン語で「デポルターレ」と言います。

意味は「社会関係の中で課せられた荷を下ろす」

「こうあるべしという規範などから自由になる」というものです。

私たちは普段、社会から押し付けられている日常生活の身体運用を行いがちです。

・満員電車に乗り、会社規定の服装をまとい、苦手な人と同じ空間で長時間を過ごし、残業で時間がずれこみ、簡素な夕食を済ませ、眠る直前までスマホを握りしめ、寝不足のまま早朝を迎えてまた繰り返す。

・子供や夫、（義）父母の日常を支え、自分のことは常に後回し。

・左利きなのに、右利き使用のあらゆるものに常に合わせる。

・左半身に麻痺が残るのに、エスカレーターで左側に寄らなければならない。（右側にいると他人から文句を言われる場合がある）

など、書き出したらキリがないほど、あらゆるシーンで身体に無理強いをさせています。その結果、身体が歪み、関節に過度な負担がかかりつづけ、何十年という積み重ねにより日常生活に支障を来すほどの状態になってしまいます。

だから現代人には、この押し付けられている身体運用を”身体主体”に作り替える機会をどこかで得る必要があると私は考えています。

このような思いはずっと前からありましたが、このことを明確に言語化されたのが、車椅子陸上の花岡伸和選手です。そしてそのことをある番組で話してくださったのが、脳性麻痺の小児科医である熊谷伸一郎さんです。

私がその場から動けなくなるほど激しく共鳴した彼の言葉を紹介します。

「生まれ落ちて持っているこの私の身体が望む方向に、

この身体が羅針盤となり、自意識さえもなくなり、

社会から押し付けられている日常生活の身体運用を身体主体に作り替えていくこと。

身体を羅針盤に作り替えていく。

自分の身体に合うように作り替えていき、

身体が喜ぶ身体運用を再創造（レクリエイト）していくという

徹底的に利己的な行為である」。

脳性麻痺の熊谷先生にとって、運動とは「寝返り」です。

その「寝返り」という運動に喜びを感じることに。

これは社会主体ではなく、身体主体にならないと理解ができないことです。

熊谷先生は花岡選手と出会ったことで、この視座を理解されました。

それまで運動とかけ離れていると思っていた自分の身体と人生が、運動そのものだったのだということに気づかれたのだと思います。

そしてこのことは私がずっと前からやっていることであり、生徒さんにも理解していただきたいと願っていることそのものです。

動くこと自体の喜び。

動くこと自体が目的であり、手段であるということ。

．．

ここまでお読みいただければ私がやりたい「月一稽古」の趣旨がお分かりになるとと思います。

- ・身体をあなたの羅針盤として作り替えていくこと
- ・社会から課せられた荷を下ろし、身体主体の身体運用に作り替えること
- ・レベルアップや成長は単なる一つの結果であり、目的ではないこと
- ・社会に身体を適応させるのではなく身体に日常を合わせていくということ

だから運動ができる・できないは一切関係ありません。

あなたの身体にとっての「運動」を行って、
それに喜びを感じることに価値を置きます。

京都・月一稽古の詳細

オンラインと対面稽古を駆使して毎月稽古を行います。

半年間を1クールとし、オンライン稽古は4回、対面稽古は2回の合計6回を実施します。

●オンライン稽古

お使いのスマートフォンやタブレット、またはノートPCのカメラを使い、LINEのグループ通話を利用して指導します。（詳細は下記へ）

実施時間：13:00～15:00（2時間）

●対面稽古

京都のスタジオにて対面指導を行います。

実施時間：13:00～17:00（4時間）

●場所：京都河原町

●定員：6名（女性限定）

※最低遂行人数：4名

●期間：6ヶ月更新【2025年11月29日～2026年4月25日】

稽古は継続的に学ぶものであるため、最低期間を6ヶ月間とします。

もちろん更新可能です。（最終月の1ヶ月前に更新案内をします）

更新しなかった場合は次の受講希望者に席を移します。

●実施日：

11/29（土） 13:00～15:00（2h） オンラインレッスン

1/4（日） 13:00～17:00（4h） 対面レッスン（京都）

1/31（土） 13:00～15:00（2h） オンラインレッスン

2/28（土） 13:00～15:00（2h） オンラインレッスン

3/28（土） 13:00～17:00（4h） 対面レッスン（京都）

4/25（土） 13:00～15:00（2h） オンラインレッスン

●前納制

月払いではなく事前に6ヶ月分を納めていただきます。

●欠席について

- ・オンラインレッスンは1回のみキャンセルは無料です。
- ・月割分（3,850円または4,125円）を後日ご返金するか、更新する場合は相殺してご案内します。
- ・ご返金の場合、返金手数料はお客様負担となります。
- ・2回目以降はキャンセル不可のため、前納後のご返金はありません。
- ・対面レッスンはキャンセル不可となります。

●料金（6ヶ月分）

Best Body Club メンバー：46,200円

〈内訳〉

オンライン稽古：1稽古 2時間 3,850円（全4回）

対面稽古：1稽古 4時間 15,400円（全2回）

一般：49,500円

オンライン稽古：1稽古 2時間 4,125円（全4回）

対面稽古：1稽古 4時間 16,500円（全2回）

※税込価格です。

※お支払いは銀行振込となります。

●稽古について

- ・必須の予習復習、課題などはありません。稽古をどのように学び、ご自身の

人生に活かしていくのか、頑張りすぎずにご自身で見出してください。色々な稽古をやっていくつもりですが、毎回の稽古の目的に対して丁寧に実践していくことに重きを置きます。毎回の内容も流れの中で決めていきます。

・稽古の内容は、ケア・ストレッチ、ピラティス、バレエエクササイズ、日常動作、足のテーピングなど桃子メソッド全般を扱います。

・オンラインであれ対面であれ、一人ひとりの身体をみつつ、全体的に深い経験や知識を蓄積していけるよう目指して稽古を行います。

●持ちもの

・運動できる格好、ゴルフボール、オーバーボール、スポーツタオル、ヨガマット

※オンライン稽古ではイスや壁を使う場合があります。

※対面稽古の際、ヨガマットは京都のスタジオで無料レンタル可能です。

●オンライン稽古に伴うネット環境について

・スマートフォン、タブレット、カメラ付きノートPCなどの端末が必要です。

・インターネット通話を行いますので必ずWi-Fiの環境が必要です。

・スマートフォンとタブレットは角度を自由に調節できるスタンドがあると便利です。

・お使いの端末にLINEアプリをダウンロードしていただく必要があります。

入門者全員プレゼント

末長い身体づくりを応援すべく、ピラティスのエクササイズで使用する

『オーバーボール（直径23cm）』を全員にプレゼントします！

※オーバーボールをすでにプレゼント済みの方は対象外です

※色は選べません



ご縁のある方、心よりお待ちしております。

月一稽古に入門する

【すでに満席となっていた場合】

「お名前」「月一稽古」「京都」「キャンセル待ち希望」の旨を記載の上、
[こちらのメール](#)にご返信ください。次回のキャンセル待ちとして受付いたします。

