



動きのくせに
気づいて変えれば
人生が変わる！

月一稽古

東京スタジオにて
毎月第3日曜日

定員5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。

・家族の日常を支え、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。

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たのだそうです。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。

月一稽古の詳細

大きく〈ピラティス〉と〈バレエ〉の2種類に分けて行います。

ピラティス部門：第3日曜の13:00～15:00 **1名募集**

バレエ部門：第3日曜日の15:30～17:30 ウェイティング登録受付中

●場所：千代田区（最寄駅：神保駅/御茶ノ水駅）

●定員：各部門 5名 ※最低遂行人数：各部門 3名

●期間：6ヶ月更新【2025年10月～2026年3月】

※ただし今回は11月スタートとなるため、5ヶ月間でご案内します。

実施日：

~~10/19（日）~~—すでに終了

11/16（日）

12/21（日）

1/18（日）

2/15（日）

3/15（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。（今回は5ヶ月間です）もちろん更新可能です。（最終月の1ヶ月前に更新案内）更新しなかった場合は次の受講希望者に席を移します。

●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

1回のみキャンセルは無料です。月割分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。

●料金（6ヶ月分）

BEST BODY CLUB メンバー：46,200円（1稽古あたり7,700円）

今回の料金（5ヶ月分）：38,500円

一般：49,500円（1稽古あたり8,250円）

今回の料金（5ヶ月分）：41,250円

※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、一つ一つの稽古の目的を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。

・ピラティス部門、バレエ部門のいずれにも、ケア・ストレッチ、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。

・一人ひとりの身体をみつつ、全体的に深い経験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
- ・オーバーホール（※参考）
- ・スポーツタオル

※ヨガマットはこちらでご用意します。

入門者全員プレゼント

桃子メソッドのケアで使用する滑り止めつき手袋

『（旧社名）ダイナミックビューティーロゴ入りオリジナル手袋』と
フットケアで使用する『シンデレラボール』をプレゼントします

※既に一度プレゼントしている方は対象外とさせていただきます。



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

ピラティス部門

バレエ部門

※現在はピラティス部門のみ1名募集中

ピラティス部門、バレエ部門ともに満席になった場合
【ウェイティングリスト受付中】

すでに満席になって申込ができなかった場合は、ぜひウェイティングリストにご登録ください。レギュラーメンバーの方が稽古をお休みされる場合、ウェイティングリストに登録されている方にスポット参加のご案内をしております。

ウェイティングリストご希望の方は

「お名前」「東京・月一稽古」「部門」「ウェイティングリスト登録希望」
の旨を記載の上、[こちらのメール](#)にご返信ください。

(ピラティス部門・バレエ部門の両方に登録していただくことも可能です。)

現在のメンバーは、ピラティス部門とバレエ部門を通して受講されている方が複数人いらっしゃいます。バレエ部門は基本的に〈立って動く〉稽古になるため、それはつまり日常動作を変えていくためには有効的です。ただバレエは全身を統御して動くという難しさがあるため、その点についてはピラティスが一つ一つの動きと筋肉の働きを分解して身につけていく有用性をもっています。

