

## // ヨガとピラティスの違い //

### ヨガ

ポーズをとることで心身のバランスを取り、精神的に安定することを目的とします。  
時間をかけてしなやかな筋肉を作ります。

### ピラティス

体幹作りという側面が強く、トレーニング要素を含みます。  
インナーマッスルを鍛え強度のある筋肉を作ります。

### // 共通点 //

- ・姿勢が改善される、新陳代謝が活発になるなど、様々な効果があります。
- ・身体が柔軟になるため、ケガの予防になります。