

// 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。