

からだを巡る整える

～循環機能とピラティス～

ピラティスが心臓や血圧といった循環器に及ぼす影響をご存知ですか。循環器内科医の秋好久美子 Dr.が、からだのことをわかりやすくお伝えしながら、安全で循環機能に効果の高いピラティスをお伝えしていきます。

この時期だからこそ、からだの巡りを整えましょう ♥

[日時] 2020年2月20日(木曜)19:00-20:00

[場所] セウススタジオ

[料金] 会員様無料/一般¥1,000

[申込] 097-532-8022 info@seuse.net



秋好久美子 Dr.

もともと運動は苦手であったが、健康維持のためのピラティスをはじめ。循環器内科医師として心臓リハビリテーションに従事しながら、自身でも安全に運動指導を行いたいと考え Learning Pilates®インストラクター資格を取得。

第20回日本心臓リハビリテーション学会総会では「回復期早期の心臓リハビリテーションにおけるピラティスエクササイズ的安全性と有効性」について発表する。

現在、大分大学医学部附属病院リハビリテーション部、循環器内科・臨床検査診断学講座に所属。循環器医師とピラティスの目線から、安全で効果的な運動指導を提案している。

- ・日本内科学会認定総合内科専門医
- ・日本循環器学会認定循環器専門医
- ・日本高血圧学会認定高血圧専門医・指導医
- ・ Learning Pilates®認定マットピラティスI、IIコース修了
- ・ Learning Pilates®認定イクイップメントピラティスIコース修了