



名古屋市新事業支援センター

令和6年10月3日

背骨から始める元気な脚・元気な身体作り<せぼねやさん>の太田 麻梨子さんが来所されました。背骨を動かすことで、身体の痛みを減らし、いつまでも楽しく動ける身体作り目指し、「身体が変わる、楽になる」ピラティス教室をオンラインとパーソナルレッスンで行っています。自らの体験に基づき、背骨を動かして「身体が変わる、楽になる」ピラティス教室、側弯症のための「側わんピラティス」、背骨から健康な脚を作る「ロコピラ®」、超初心者向けランニング教室「らんらんランニング」など多方面で活躍をされています。

いつも前向きに適切で親切な情報発信をされており、私も手本にさせて頂いています。そんな太田さんがインスタ LIVE を始められました。「何事も挑戦！」と、わかりやすくピラティスなどのトレーニング方法を伝えてくれています。※まりこ@背骨から始める元気な脚・元気な身体作り「せぼねやさん」/オンライン・パーソナルレッスン (instagram) ⇒ [https://www.instagram.com/marico\\_pluspilates/](https://www.instagram.com/marico_pluspilates/)

また、超初心者向けランニング教室「らんらんランニング」のアメブロが人気です。「急がない・比べない・競わない」走り方で、名古屋ウィメンズマラソンで初めての完走を目指す女性のサポート記事を発信されています。※楽しく走ろっ！！人生が豊かになる「らんらんランニング」(アメブロ) ⇒ <https://ameblo.jp/running-pluspilates/>

太田さんより「いつも宿澤マネージャーに SNS や IT 関係の相談にのっていただいています。HP やインスタの中身の相談(アクセス数増加のためのなにをやるか)から、SNS の導線など毎回いろいろと相談させて頂いています。そして毎回、改善点の洗い出してくださるので、少しずつ SNS が充実していくのが楽しいです。人柄も素敵で、毎回、宿澤マネージャーや支援センターの方にお会いするのが楽しみです。SNS のことは宿澤マネージャーに聞け！と頼りにさせて頂いています」と、熱くて嬉しいメッセージを頂きました。助言をさせて頂くと、次回までに必ず実行されてる太田さんを、私の方こそ尊敬しています。次回も楽しみにしています。

※背骨から始める元気な脚・元気な身体作り<せぼねやさん>(公式 HP) ⇒ <https://locopila.com/>

※「せぼねやさん」ピラティスちゃんねる (Youtube チャンネル)

⇒ <https://www.youtube.com/channel/UC6fcxa5VX5Hsof7dY1j8q8Q>

