

SOU新聞

身体と暮らしを整える、SOUからの便利。

【ソープラス】

シルクサスペンションなど効果的なボディワークにSOU独自のボディメイク法を取り入れた、女性らしく美しい身体を創る少人数制のボディメイクスタジオ。



【ソウピラティス】

「変化」をお届けするピラティスマシン専門スタジオ。様々なマシンを使って、一人ひとりに寄り添ったレッスンをご提供。男性の利用も可能。



【ミナレ】

小顔から美姿勢、身体の不調までオールハンドで創る、エステと整体を合わせた実力派ブレイベートサロン。エステだけでは物足りない、目に見える変化を実感したい方へ。



SOUグループ事業紹介

～企業理念～

人の可能性を広げて
人を幸せにする

【MASOU】

自然×科学で「育てる」スキンケア。大学研究発・特許成分配合。潤いを巡らせ、自活する肌へ。



【アカデミー】

3種のマシン（リフォーマー・キャデラック・チェア）を多角的に学び、理論・実技・マインドを体系的に身につける。動きをただ覚えるだけではなく、「なぜ」「どんな目的は」「どう伝えるか」現場で生きる学びをご提供。



ACADEMY INFORMATION

詳しくはHPにて！



●今秋

「マシンピラティス」指導者養成コース

●年内

「マットピラティス」指導者養成コース

●10月まで活躍する著名なマスターティーチャーによるワークショップを開催。

NEW OPEN

ソープラス 浅草橋店



AKANE店長



スタジオで大切にしている指導力・クオリティ・空気感。その全てをそのままオンラインでお届け。毎日朝・夜の分のライブレッスンを開催。アーカイブも充実。

【オンライン】



なんと！
SOU初のリフォーマーグループレッスンです！！

ついに浅草橋店がオープンしました！私自身関東への引っ越しもあり忙しい日々を送っていますが、少しずつ整えて馴染んでいこうと思います！会員様から愛されるスタジオを目指していきますので、関東の皆さまよろしく願いたします！



もちろんお馴染みのシルクサスペンションも！

どんなペットを飼ってるの？

OUR PET

経営企画室

瀧井祐美子さん家の猫ちゃん

お耳の立ってる
インディー君(10才)

インディーはちょっと臆病だけど優しく繊細な男の子。絶対に私の言葉を理解している！と思うくらい、しっかり通じ合ってます！

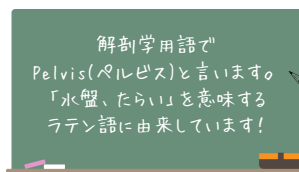
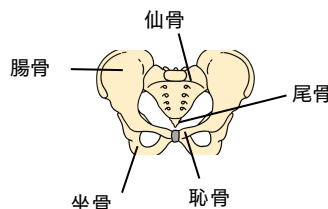
お耳の垂れてる
キャラミーちゃん(8才)

「みやお〜」と赤ちゃんのような声で鳴くのでその愛くるしい表情と声に毎回とろけてしまいます笑。おっとりとした性格でいつもパパのそばにいる甘えん坊さんです。



毎日の忙しさの中でも、二人の存在にたくさん癒され支えられています！❤️

★腸骨・坐骨・恥骨
合わせて寛骨



PILATES TIPS

骨盤はその内腔に腸や泌尿器、生殖器といった重要な臓器をおさめ、上半身の体重を受けています。骨盤の中心部は脊柱の一部である「仙骨」で、仙骨の先には「尾骨」がつながっています。仙骨を挟むように左右の「寛骨」が骨盤周囲を立体的に取り囲み、それによって骨盤の安定性が保たれています。骨盤は上半身や下半身など可動性の高い部位につながっているため、これらの動きを支持する土台としての役割も担っています。

意外と知らない骨盤のこと

PICKUP

ゆきびら社長
悩みが整う10分トーク！

YouTube



【人間関係】について！
何かと環境が変わるこの時期。人間関係に悩むことがいつもより増えてもやっとしたものを抱えてしまいがち...そんな方には是非見てほしいです！私もこの動画を見て自分の内面と向き合い、頭と心の整理整頓ができスッキリしました！



BEFORE/AFTER



骨盤の位置や胸の高さが全然違う！

銀座店
ゆうびトレーナー

40代経営者として働きながら、ほぼワンオペで子育てもこなされている会員様。忙しい毎日の中、週一度のピラティスを「自分を整える時間」として、3年間通ってくださっています。銀座店のゆうびトレーナーは身体を動かす前の会話で会員様の心をほぐし整えることを常に大切にしています。こちらの会員様がキャリアに悩まれていた時、ゆうびトレーナーは「独立」という選択もあるのでは？とそっと寄り添い励まし応援し、背中を押して続けていたそうです。そして先日ついに「独立」を決意されたとの報告があったとのこと。ピラティスを通して、身体だけではなく人生まで前向きに変わっていく。そんな素敵な変化を感じるエピソードでした！

ピラティスで驚くほど変化

発行：SOU新聞編集部

EMI & YUKA

小倉店 高輪台店



次号

2026年7月15日発行予定
お楽しみに！

