

生活関連サービス業（ピラティス教室）

Pilates Bodynote

石巻市中里

■代表者 野崎 恵
■所在地 石巻市中里2丁目1-8-2 SEビル3F

■創業日 令和6年6月19日

■営業時間 月・火・木・金 10時～21時
水・土 10時～18時

■休業日 日曜

■HP <https://bodynote.net/>



100歳まで歩ける
身体づくり
機能的で美しい
身体づくりのお手伝い



建物の裏に3台分をご用意しております。
車止めに【3F】と記載の場所をご利用ください。

創業への想い

人生100年時代、大切なのは健康寿命

前職のエステで腰を痛め、ピラティスを習ったところ腰痛が改善されました。本格的に勉強したくなったため資格を取得、インストラクターになりました。その後、ピラティス専門スタジオで経験を積み2021年に千葉県より石巻市へ移住、仙台のスポーツ専門学校の非常勤講師を務め、2021年7月から東松島市の「ゆぶと」や「イオン内カルチャースクール十時屋」でグループレッスンを行いました。

本格的にマシンを使用したピラティスをしたいという顧客が増え始め、テナント賃貸と共にマシン購入をふまえ創業を決意しました。

ピラティスを行うことで、いつまでも自分の足で歩ける身体づくりのため、正しい動かし方を身体に覚えさせ本来の機能を取り戻し、健康寿命を延ばすお手伝いをしたいと思いました。



サービスへの想い・こだわり・特徴

本格的なピラティス指導が可能

ピラティス創業者より認定を受けた指導者養成コースの他、複数資格を所有しているため、本格的な指導が可能です。代謝率が高い宮城県で健康のために身体を動かす場所、ピラティスを用いた運動指導の提供を石巻で広めていきたいです。

【お客様の声】

私は、体が柔らかくなりたい！そして、ピラティスへの憧れもありはじめました！
背骨の一つひとつや股関節、自分の体をうまく操ることができない悔しさが生まれたことでピラティスにハマってしまいました！背筋が伸びる、胸が広がる、姿勢が良くなるそんな感覚を実感できてとても気持ちいいです！

慢性の肩こり・腰痛・巻き肩・反り腰等、体の不調に悩まされ、長年骨院にも通いましたが思うような効果が得られず悩んでいたところ『100歳まで歩ける身体づくり』のフレーズにとっても惹かれ、ピラティスを体験しました（体が硬すぎてできるか不安で暫く悩みました笑）。それからプライベートレッスンに通い不調の改善だけでなく、姿勢も良くなり柔軟性や可動性も向上したように思います。



創業で苦労したこと

申請書類の作成

創業する際、融資を受ける為にまずは政策金融公庫に相談に行きました。初めてのことであったので、事業計画書やその他の申請書類などの作成にとっても苦労しました。その後の進め方も分からないことだらけだったので、これは1から勉強しなくてはと創業開成塾を受ける事を決めました。

支援で助かったこと、役に立ったこと

創業開成塾の受講

創業開成塾では起業する為の知識を1から勉強させてもらえます。事業計画書の作成方法や経営の基本、原価計算など難しい内容もありましたがとても役に立ちました。今後もお世話になり、勉強を続けたいと思います。

【創業のため活用した支援】

- 創業開成塾
- 石巻市創業支援補助金
- I-Biz相談

これから創業する方へのアドバイス

周りへの協力やプロの力を借りる

1人でできる事は限られているので、周りに協力をお願いする事や、可能な限りプロの力を借りる事が近道だと思います。

分からない事は専門の方に相談すると前に進みやすくなります。

