

**PILATES**  
method  
*for*  
**ElectonePlayers**

写真/三代川幸司 構成/大和敬子  
取材協力/インナーワーク ピラティススタジオ

第1特集

# エレクトーン奏者のための ピラティス講座

エレクトーンを演奏する人にとって一番大事な手。この手が腱鞘炎などのトラブルに見舞われてしまわないように、普段からケアを心がけたいもの。今月はセルフケアにオススメのピラティスを、ピラティストレーナー第一人者であり、エレクトーン経験者でもある石川英明さんに指導していただきます！

まずは石川さんと旧知の仲のプレイヤー・柏木玲子さんとの対談で、エレクトーンを弾く人の手の問題を教えてくださいました。



スペシャル対談 柏木玲子×石川英明

みんな **手** で悩んでる？