

Feel & Move  
朝ヨガしましょ



まつもと むつみ  
松本 睦美

1978年生まれ  
37歳で結婚、一児のママ  
ヨガ、ピラティス、ランニン  
グサポートのほか、ママ&  
ベビーエクササイズや企業  
への出張エクササイズ等

**大** 阪城公園や中之島に近く自然豊かな天満橋。そんなまちの雰囲気魅せられこの地にスタジオを開いた松本睦美さんの人生はともユニークです。20代はフィットネスクラブで働きながら市民ランナーとして活躍。国内外のマラソンレースで入賞を繰り返し、副賞の米や野菜で生活した日々も。30代でフリーになるとこれまで以上に仕事にレースに励み、ついにホルモンバランスを崩してダウン。このとき身体の立て直しに必要な体幹トレーニング、ヨガ、ピラティスなどを学んだことがその後のレッスンに大いに役立ったといえます。失敗談を交えながらのセミナーは、説得力があり元気が湧いてくるという評判に。

**そ** んな松本さんがいま取り組んでいるのは、人と自然をつなぐアウトドアフィットネス。身近にある自然の息吹を感じながらのジョギングやヨガはリラックス効果があり、新たなまちの発見にもつながります。「自分を成長させてくれた運動の楽しさを多くの人に伝え、幸せのサポートをしていきたい」と話す松本さん。その笑顔はとても自然体で素敵でした。

フィットネススタジオ  
FEEVE

人と街と自然をつなぐ

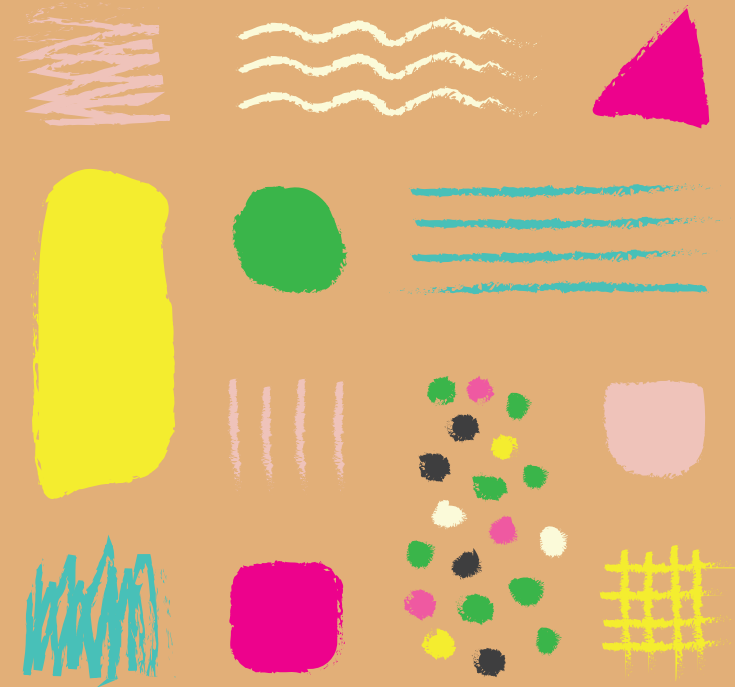
📍 FEEVE feel&move fitness studio  
📍 FEEVE feel&move fitness studio



## 天満橋おさんぽの友

Summer 2021, vol.9

TAKE FREE



— TENMABASHI OSANPONO TOMO — TAKE FREE

やさしい風。

For Baby&Kids



スタジオナンバーナイン  
studio NN  
フォトスタジオ

あつという間に大きくなってしまいうちの子どもの愛おしさ。とびきり可愛く残してくれるフォトスタジオが寺田町に。心地よい空間で、穏やかなカメラマンさんがナチュラルな表情を引き出してくれる。ベビーマッサージなどのワークショップも時々開催。「天満橋おさんぽマーケット」での出張撮影も要チェック!! 📷 number.nine\_9

編集部ひとりごと

風を感じる時、場所

まさこ ビル風と向き合う髪の水ゴサゴサに

ようこ バイクに乗ってる時

あい 空気鉄砲の如く地下鉄が押し出す風

まい 難波宮跡公園

天満橋おさんぽの友vol.9 2021年6月25日発行

発行：天満橋おさんぽの友編集部

取材と文：今井雅子、久保暉子、玉井愛、西山舞

表紙デザイン：谷美由紀

special thanks 毛利聡子、西坂友秀(探偵旅団)

【お問合せ】株式会社ワントゥーエイト(愛称イチハチ)

Mail:m-nishiyama@1to8.co.jp TEL:06-7896-6373

※掲載の写真・生地は無断転用はご遠慮ください。