



カラダバランス通信

vol.5

2016年春号



プラナガーデン代表
今井 まお

ヨーガ歴は25年。“パーソナル”に特化したホリステックサロン(プラナガーデン)を開設して8年。その間10万例以上の身体と向き合ってきた身体職人。ヨガ、オステオパシー、パーソナルトレーニング、加圧トレーニングを通し「その方が本来持っている健やかさと美しさを、最大限引き出す」ことを徹底的に追求してきた。これまでの臨床経験を集約した『体と心に軸をつくる 今井メソッド』により、全ての人を健康、幸せに導くことをライフワークに日々邁進中!

著書▶『DVD 見ながらできる! 骨盤・背骨のゆがみ直し健康法』(西東社)
『背骨・骨盤のゆがみ直しダイエット』(宝島社)
※ほかメディア掲載情報も多数。

もっと、自分を好きになつてほしい 〜老舗ホリステックサロンからのメッセージ〜

吉祥寺の地からスタートしたプラナガーデンも今年で8年目。あつという間に10万例以上の臨床経験を持つ、ホリステックサロンへと成長しました。

多くの方が、5年、6年と通い続けてくださるので、そのお身体や心の変化に、また同時に一人お一人の人生にも寄り添わせていただくことができ：毎日、感謝と喜びの連続です。

少し前までトレーニングや施術などを複合的に受けられるホリステックサロン自体がめずらしかったのですが、今や溢れるほどの整体院やマッサージ屋さんなどと共に、『ホリステック』という言葉も聞かれるようになりました。その半面、実際の意味や必要性がよく解らないという方がほとんどなのではないでしょうか？

ホリステックってなに？

そもそもホリステックとは『包括的・統合的』という意味を持ち、『統合的に体と心のバランスを整え、本人の治す力を引き出していく』ことで健康に導いていくという考え方で、東洋医学的な考え方ですね。

西洋医学では各科ごと専門に分かれているので、原因がはつきりしていたり、急性症状が出ている時などはびたつと的確な治療が受けられますが、いわゆる『慢性疾患』や『不定愁訴』と呼ばれる、『検査しても悪いところはないのに、痛みや不調がある状態の根本的な解決』は、私たちの出番だと自負しています。

目指すべきバランスとは

では具体的に、どんな疾患や症状には、何をすれば良くなるのでしょうか？例えば、ひどい肩こりに悩まされている方に、肩周りのストレッチをしたり、もみほぐしたり…。確かに、その時は少し楽になると思います。しかし、すぐにもとのカチコチの肩に戻ってしまいませんか？

実は肩こりの原因は、首や背骨の筋肉量の低下から起きていることがほとんどです。筋力をほぐすだけでは根本的な解決にはなりません。重たい頭を支えることができるように必要な筋肉を鍛えていく必要があるのです。

しかし、肩の痛みが神経痛のような激しいもの時は、トレーニングはせ

ずに、オステオパシーなどの手技療法を行うこともあります。

このように、鍛えるか？ゆるめるか？を、的確に行っていくことで、最適なバランスに導いていくのです。これが「体と心に軸をつくる 今井メソッド」です。

お母さん、最近、いつも笑っているね

プラナガーデンに揃えてあるプログラムは全て、今井の目と身体で厳選した『本物』のみです。また、それをどう組み合わせるのか、そこがホリステックサロンのもっとも大切なポイントだと思っています。こればかりは、当然、身体職人たちの勘や経験が重要になるところです。

「プラナガーデンさんに通うようになって、家族から『お母さん、最近、いつも笑ってるね』って言われるんですよ」お客様から頂いた言葉です。

身体と心はつながっています。身体が元気になる、必ず心も元気になっていきます。自然に笑顔が増えていきます。こうやって、幸せの輪が広がっていくんですね。

もっと、「自分が大好き」な人を増やせるよう、こちらからお一人お一人に丁寧に向き合い続けたいと思います。

あなたに

おすすめの

プログラムは？

ホリスティックサロンの一番の特徴は、様々なプログラムを同じ施設で受けられるところ。目的が同じでも、おすすめのプログラムはお一人お一人、違います。

下の「プラナガーデンの流れ」にあるように、体質や目的、現在の体型や体調、過去の運動経験やダイエット経験、生活の様子、ストレスの量、性格など：様々な要素を加味して、どんなプログラムを行うか決定します。目的がダイエットだったとしても、加圧トレーニングなどでしっかりと鍛えることをお勧めする方、インディバやストレッチなどで温めながらゆるめていくことをお勧めする方、または初めからヨガセラピーで心のバランスを良くすることを勧められることもあります。もちろん、ご自身の「やってみたい！」というお気持ちも大切です。

しっかりとカウンセリングを行い、ベストな方法を探しましょう！

利用の目的は？

ダイエット	87%
アンチエイジング	81%
身体の不調改善 <small>(肩こり、腰痛、関節痛、生理痛など)</small>	70%
体力向上、筋力向上	70%
体質改善	64%
美肌 <small>(冷え性改善など)</small>	55%

※ 多くの会員さんが、複数のお悩みをお持ちです。

プラナガーデンの流れ

1 〈体質診断〉

インド古典医学であるアーユルヴェーダに基づく体質診断で、あなたの生まれながら持っている体質をチェック！
(火・風・土・水の4つの性質の組み合わせで15通りもあります)



2 〈現状把握〉

今現在のお身体の状態を一緒に確認していきます。
体重や筋肉量だけでなく、身体の歪みをチェックしたり、体調・体型お悩みをしっかりヒアリングします。



3 〈ゴール設定〉

ダイエット、筋力・体力増強、肩こりなどの不調解消など、あなたのお悩みを改善しながらさらに磨きをかけるために、ゴールの設定をします。いつ頃までに、こういう身体を目指しましょう！と、目標を立てます。



4 〈プログラム作成〉

あなたにぴったりのプログラムの組み合わせをご提案いたします。体質、目的、現在の状態によって、行うことは全く違います。このプログラム作成と、次の実際のトレーニングや施術の品質で、結果が変わってきます。



5 〈トレーニング・施術〉

プログラムに沿って、トレーニングや施術を丁寧に行っていきます。体調は日々変わります。予定通りにはいかないことも多々あります。その時に、即座に適切に対応する力を持っていること。ここが、プラナガーデンの技術者たちの強みです。



6 〈心もリフレッシュ〉

トレーニングや施術が終わったら、ハーブティーでほっと一息。他愛もないおしゃべりに花を咲かせて、心もすっきりリフレッシュ！



♥ 【ココロ軸】 リラックス

ヨガセラピー

アロマ
トリートメント

インディバ

ストレッチ

骨盤
ゆがみ調整

ヨガ
ベーシック

加圧ヨガ

ピラティス・
コアトレーニング

加圧
トレーニング

プログラム別
カラダとココロ
バランスチャート表



【カラダ軸】 緩める



【カラダ軸】 鍛える

♥ 【ココロ軸】 リフレッシュ

コラム

心の軸

「皆さんはご自身を愛していますか？」

ヨガ哲学では、人の心は湖に例えられています。心の中の湖の水面に、心がざわついてはひとつ雫が落ち、心が迷ってはまたひとつ雫が落ち、水面はいつもさざ波で覆われています。

この心の湖の水面の波を静めてくれるのがヨガです。そして、心の湖の水面に波がひとつも立たなくなつた時、やっと湖の底が見えてきます。

湖底にあるのは「本当の自分の思い」です。

心の奥底で、その「思い」は光を放ちたくて燃っています。この「思い」こそ、あなたの求めている全ての答えに繋がって行くのです。

心の軸とは、その「思い」と深く繋がること。そうしたら、もう病氣にもなりません。

「自分の本当の思い」と深く繋がることは、決して難しいことではありません。自分に嘘をつくことなく過ごしていれば、それでよいのです。けれど、私たちは日々の中で何が自分の本当の思いなのかを見失

がちですね。

自分の心に素直に生きて行くことは、自分を愛することに繋がります。信へと繋がって行くのです。

そして、自分を愛することが出来ればおのずと周りの方々をも幸せにして行くことができます。それは、皆さんの喜びへと繋がって行くのです。

もし、心の中に不安や恐れがあるとしたら、自分の心に正直に過ごせていないから。

不安や恐れは、愛の力には敵いません。

ご自身を愛せなければ大丈夫。自分の目の前にどの様なことが起こっても、心は静寂で揺るぎない思いを抱き幸に生きて行きましょうね。



米山 玲子 先生

メディア出演情報

2016年2月20日(土)、プラナガーデンがTV番組に出演させていただきました。

BSフジ『華大の知りたい!サタデー』
(毎週土曜日 21:00~21:55 放映)
※博多華丸大吉さんが司会を務める人気情報番組です。

プラナガーデン吉祥寺店にロケが入り、代表の今井がインタビューに答えたり、体操法をお伝えしたり。生放送当日は、チーフトレーナーの坂井がスタジオにて、華丸さん達に、ゆがみにくい体を作る体操(背骨、骨盤まわりのトレーニング)の指導を実践してきました。

番組中では、ゆがみを取り、また、ゆがまない身体、不調のない身体をつくるために『内側はしっかり鍛え、外側は柔らかく』というバランスに導く『今井メソッド』を、しっかりとお伝えさせていただきました!



プログラム紹介

現代の都会で生きる女性のための厳選プログラムの一部をご紹介します。プラナガーデンでは、たくさんプログラムから自由に組み合わせができ、おひとりずつに最適なプログラムをご提案します。

▼加圧トレーニング

パーソナルグループ



腕や脚の付け根に専用ベルトを巻き、適度に血流を制限しながら行うトレーニング。成長ホルモンが引き出されることで、筋力アップだけでなく、ダイエットやアンチエイジング、血行改善、リハビリ効果も期待できます。様々な疾患や不調を改善しながら美しくメリハリのある若々しい身体作りを目指します。

▼加圧ヨガ

パーソナルグループ



加圧トレーニングとヨガの効果を一度で得られる、画期的なメソッド。加圧トレーニングで得られる、脂肪燃焼効果、アンチエイジング効果、筋力増強効果、血流促進効果と共に、ヨガで得られる、インナーマッスル強化、柔軟性向上、整体効果を一度で得られる、良いとこ取りのレッスンです。身体の中心はしっかりと鍛え、外側は柔らかくというプラナガーデンが推奨する身体のバランスに、最短で到達できます。

▼ピラティス・コアトレーニング

パーソナルグループ



お腹や背中や骨盤周りなど、体幹の筋肉にねらいを定め、しっかりと強化していくトレーニングです。体幹の筋肉を鍛えることで、内臓が暖められ、冷え症や便秘、生理痛の改善や、身体のゆがみの改善にも効果的です。

▼ヨガ・ヨガセラピー

パーソナルグループ



ヨガは身体と心、両方のバランスをより良くしていくヨガのポーズを取ることで、インナーマッスルが強化され、身体がやわらかくなっていくため、血流促進効果や冷え症改善効果があります。また、クラスの間中、深い呼吸を意識的に繰り返すことで、こわばっていた心もほぐれていきます。その中でもヨガセラピーは特に、心のバランスを取り戻していただくことを目指しているヨガです。

▼ストレッチ

パーソナルグループ



全身をくまなく伸ばし、ほぐします。固くなった筋肉で阻害されていた血流が改善し、疲労物質が流されてこりや痛みを改善することができます。トレーニングの後にしたり、また、積極的に動く気持ちになれないとき、身体のこわばりをほぐしたい時におすすです。

▼骨盤ゆがみ調整



外から強い力を加えるのではなく、自分の力で骨盤や全身の骨格を調整するトレーニングを行います。肩や背中のこりも自然と改善されていきます。骨盤のゆがみが整うだけでなく、ヒップアップ効果や太ももの張り、むくみ改善にも効果を実感していただけるプログラムです。

▼インディバ



スペインで開発された「高周波温熱機器」インディバを使用したトリートメント。インディバの特長は、身体の深部まで容量の多いエネルギーを透過し、温めることができる点です。シミやセルライト、肥満などの問題に対して、一時的な解消にとどまらず、「冷え」そのものを改善し、免疫力や代謝を上げ、細胞を活性化することにより、太りにくい体へと導きます。

▼アロマトリートメント



アロマオイルを使ったハンドマッサージ。エッセンシャルオイルとオールハンドの心地よさが組み合わせられた相乗効果があり、脳を介して自律神経や内分泌系にはたらきかけ、心身のバランスを整える作用があります。血流も良くなり、老廃物や疲労物質も流れ、新陳代謝が活発になります。

▼オステオパシー



ソフトで繊細な手技により、身体のあらゆる組織の機能障害を改善し、本来備わっているはずの自然治癒力を最大限に働かせる治療法です。腰痛や肩や首の痛みはもちろん、全身の痛み、内臓疾患など、なかなか改善しない様々な身体の不調に対して威力を発揮します。

カラダバランス調整サロン

プラナガーデン 二子玉川ライズ店

5th Anniversary

二子玉川ライズのオープンと共におかげ様で5周年「カラダとココロどちらも大事」を合言葉に会員様からご家族、お友達につないでいただき、プラナの輪は少しずつ大きくなりました。プラナガーデンはこれからも地域の皆様に愛される高品質ホリスティックサロンとして健やかで美しくありたいと本気で願う、あなたを応援します。

5th アニバーサリー 特別プラン

30日間集中・ 体質改善ダイエットコース

パーソナルトレーニング(60分)×4回
インディバ & ボディメイクエステ(60分)×4回
プラナ式体質診断 & お食事アドバイス付き

90,000円 (税別)

※入会金無料
※平日(12:00~18:00)限定
※有効期限…契約日より翌々月末まで

前回即完売しました人気のプラナ式
短期集中ダイエットコースです。
自己流ダイエットで失敗経験のある方、
根本からお身体について見直したい方、
プライダル準備の方におすすめです!!

体験予約はこちらからどうぞ
お電話 → 03-6805-7592



先着
10名様

60分パーソナルトレーニングの流れ

たとえば…
最新加圧ベルトを巻いて10分ウォーキング(ご希望の場合のみ)
成長ホルモンを分泌。
血行促進しながらウォーミングアップ
↓
加圧・ヨガ・ピラティス・コア・コンディショニング・
キネシスなど、トレーナーがお身体の状態を
チェックしながら必要なトレーニングチョイスします。
↓
筋肉をしっかり使った後はストレッチ & お休みタイム
強くしなやかな女性らしいお身体づくりにストレッチや
マッサージは欠かせません。



カラダバランス調整サロン
プラナガーデン 二子玉川ライズ店

世田谷区玉川2-2-1-2
二子玉川ライズ SC リバーフロント5F
営業時間：平日 10:00 ~ 21:00
土日祝 10:00 ~ 20:00



カラダバランス調整サロン

プラナガーデン 吉祥寺

今年で8年目を迎える吉祥寺のプラナガーデンでは、
この春「何かを始めたいけど何をしたいのか分からない」という方へ
向けて、気軽に参加できてタメになる、体験会をご用意しました!

加圧トレーニング体験会 & 「カラダを変える秘訣」講座

- プラナガーデン代表今井まおによる
「カラダを変える、秘訣」の話
- プラナガーデンのプログラムのご紹介
- 加圧トレーニング体験

参加費：1,500円/回

定員：8名/回
日時：各回、1時間程度です。
・4月2日(土) 14時~
・4月8日(金) 14時~
・4月21日(月) 11時~

場所：プラナガーデン吉祥寺テラス店

お申込みはこちらからどうぞ
お電話 → 0422-27-2992

プラナガーデン代表
今井まお から
直接学ぶ!



グループレッスン体験キャンペーン

● KAATSU YOGA NEW!

1回 通常 ~~5000円~~ ▶ 1回 3,500円 or 2回 6,000円

KAATSU YOGA 会員入会金 ~~通常15,000円~~ ▶ 3,000円

● ヨガ・ヨガセラピー

1回 通常 ~~3000円~~ ▶ 1回 1,500円 or 2回 2,500円

YOGA 会員入会金 ~~通常3,000円~~ ▶ 0円

※ KAATSU YOGA とヨガ・ヨガセラピーの両方利用可能です
※ レッスンスケジュールは、HP (<http://prana-garden.com/yoga/>) にてご確認ください。

カラダバランス調整サロン
プラナガーデン 吉祥寺

[本店] 武蔵野市吉祥寺本町 3-12-15
TEL: 0422-20-4060
[テラス店] 武蔵野市吉祥寺本町 3-10-1
セント吉祥寺ビル2F
TEL: 0422-27-2992
営業時間：平日 10:00 ~ 21:00 土日祝 9:30 ~ 18:30



各店舗共通 春の新規入会キャンペーン実施中! 5月15日まで

お問合せ・ご予約は各店へ

<http://prana-garden.com>

特典1
体験料金
割引
パーソナルプログラム体験 ~~通常6,500円~~ ▶ 5,000円
加圧トレーニング・骨盤ゆがみ調整・インディバなど
気になるプログラムから選択できます。(約30分)

特典2
入会金最大
50%OFF
~~通常40,000円~~ ▶ 20,000円
体験日より1週間以内のご入会で 入会金 50%OFF
キャンペーン期間中でのご入会で 入会金 10,000円 OFF

