



プラナガーデン吉祥寺本店 エントランス

健やかさと美しさ  
本気で変わりたいあなたのため、

高品質ホリスティックサロンです。

吉祥寺駅から三鷹方面に徒歩数分、閑静な住宅街にバラとハーブの庭が目を引く戸建て住宅が現れる。ここが「カラダバランス調整サロン プラナガーデン吉祥寺本店」だ。  
四季折々に豊かなグリーンと心地よい空気が私たちを迎えてくれる。代表の今井まおさんに話を聞いた。

「パワースポット プラナガーデン」の誕生

六年前、縁あってこの庭に足を踏み入れたとたん優しいエネルギーに包まれ、「ああ、プラナ（氣）ガーデンだ」と思いました。実際、通われている方はこの庭を見ながらトレーニングしていますが、リゾートに来ているようなリラックスした気持ちになると言ってくれます。

私はオステオパシッドクター・ヨガ療法士・ヨガインストラクター・加圧トレーナーとして、数々のお店で多くの方と出会ってきました。でも、ヨガスタジオならヨガだけ、加圧も同じで、いつも一人一人の状態に沿った構成を提供できないことがストレスでした。「この方は、本当はトレーニングの前に骨盤調整をした方がいいのに」といった自分の想いを全て提供できる場所があったら……！ そんな夢を抱いていた時に出会ったパワースポットがここにありました。  
もちろん不安も大きかったけれど、

自分の想いを押さえつけて毎日生きるよりも思い切って想いを実現する道を選びました。

大きな冒険に踏み出した経験から私が思うのは、あきらめる理由はいくらでも用意できたけれど、それを超える熱い想いがあれば、必ず道は開けるといふこと。想いが伝わり仲間や支援者が現れ、そしてよいお客様に支えられ、今のプラナガーデンがあります。

「運動不足」と「熱不足」：現代女性のためのプログラム

今、痛感しているのは、現代女性の不調や悩みは、圧倒的に運動不足と熱不足からきていること。低体温の原因のほとんどは、発熱機関である筋肉量の低下にあるといわれています。

「加圧トレーニング」は、関節への負担なく小さな運動で効果的に筋力をつけることができ、さらに成長ホルモンなどの分泌をうながすなど医学的にも注目されています。アメリカでは保険適用の医療技術として知られています。ヨガを中心に行ってきた私自身も、加圧を学びその恐るべきパワー（効果）に驚愕しました。血管を柔軟にし血流もよくするため、体力のない人、高齢者にも有効で、骨粗鬆症や認知症予防にも効果があります。

また、スペイン発祥の「インディバ（温熱療法）」は、身体の深部温度を七度も上げることができ、婦人科系の不調、ガン、血行不良など冷えからくるあらゆる

ゆる不調に大きな効果があります。身体の外から熱を与えるのではなく細胞の摩擦熱で芯から温めるため、免疫力や代謝が大きく上昇し、一回でも体調が好転するのが感じられるはず。湯船に10分浸かって体温が一度上がることを考えるとインディバの威力がわかっていただけでしょう。

私たちの身体にはホメオスタシスといういつもの状態に戻ろうとする機能があります。体温の標準値を上げるなど、この「いつもの状態」を変更してしまおう！というのが私たちのねらいです。身体プログラムは最短二週間で書き替わります。ぜひプラナガーデンの「加圧トレーニング」「インディバ」を体験してください。

身体と心の健康を担うプロとして最高を届けます

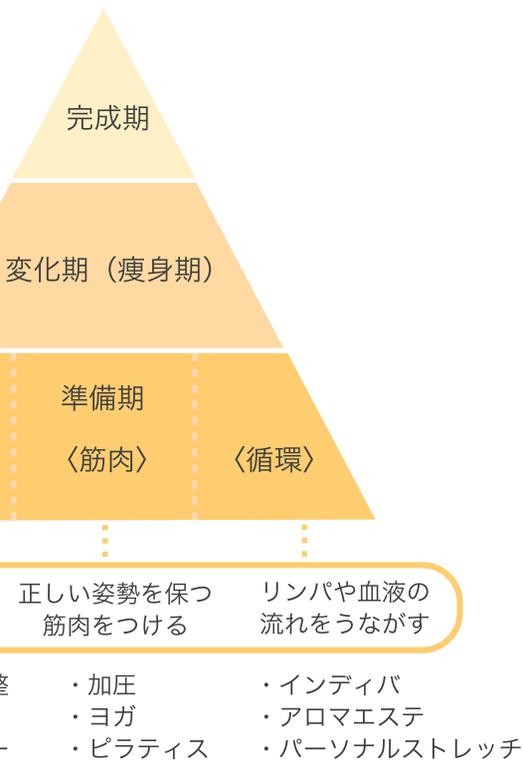
プラナガーデンの基本は「パーソナル」であることです。一回30分という短い時間でもお客様と一対一で真剣に向き合う中で私たちの想いが伝わり、信頼関係が築ける実感があります。それが、実際の数字としてもより良い効果を生み出しているのです。

私たちが考える「美しさ」とは「健やかさ」とイコールです。日々変わる身体と心が、ゆらゆらと揺れながらもよいと良いバランスを取れるお手伝いをさせていただく。今現在のあなた自身が美しく健やかであるために、私たちは常にベストを尽くします！



※効果には個人差があります。

メソッド)



プラナガーデン  
新サービス!

## 『カラダとココロのバランス診断アプリ』登場!

### ◎測定の流れ

#### 1 体質診断

インドの古典医学『アーユルヴェーダ』を元にした体質診断です。生まれ持った体質(15タイプに分類)を知ることで、身体に合う食品・合わない食品。合うトレーニングや合わないトレーニングなど見極めます。あなたは何タイプ?

#### 2 体型診断

体重、体脂肪、筋肉量、ボディサイズなどを測定します。『見た目』に関わる測定です。

#### 3 循環診断

血液や体液の流れの状態をチェックします。むくみやコリ、張りがあるかどうか、冷えがあるかどうかなどがチェックポイントです。

#### 4 骨格診断

身体の前面・側面・背面の写真を撮り、自動解析により骨格のゆがみ具合を測定します。

#### 5 体調診断

問診により、体調をチェックします。『身体が重い感じがする』とか、『疲れやすい』など、自分自身が感じる体調を測定します。

#### 6 心のバランス診断 (主に感情)

今の心の状態を5つのバランスで測定します。

これまでお客様の身体と心に向き合ってきた経験の中から、身体と心のバランスを測定するアプリを開発しました! 単純に『体重』や『体脂肪』だけでなく、『身体の歪み』『むくみの状態』『体調』『心の状態』など多数の項目を測定し、今の身体と心の状態を正しく知ることで、今後のトレーニングや施術の提案を正確にすることができます。

また、定期的に測定することで、身体や心の変化をグラフなどで確認することができるので、モチベーションUPにも貢献します。



# Program

## プログラム紹介 (パーソナル)

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。最短で最大の効果を引き出すパーソナルトレーニングは、たくさんの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・加圧ヨガ

プラナガーデンの加圧トレーニングは、ダイエット・アンチエイジングはもちろん、リハビリの分野も得意としています。

加圧トレーニングにヨガ・ピラティス・ストレッチ・骨盤調整の要素も取り入れながら行うので、継続されているうちにいつの間にか身体のバランスも整えられ美しいボディラインや姿勢が実現します。ただ脂肪を落とすだけでなく、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づくりを目指します。



効果

- ・ダイエット
- ・筋力増強
- ・お肌のくすみを無くし透明感が出る
- ・血管を柔らかく(動脈硬化の予防と改善)
- ・骨が強くなる(骨粗鬆症の予防と改善)
- ・回復力及び免疫力UP・疲れづらくなる
- ・血行改善、冷え症の改善
- ・肩こりなどの改善

### インディバ (温熱療法) ボディ&フェイシャル

不規則な生活習慣や食生活は、身体の“冷え”を促進し健康・美容にはかりしれない悪影響を及ぼします。インディバはシミやセルライト、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、細胞を活性化させることにより、シミやセルライトがでにくく、太りにくい身体へと導きます。真の健やかで美しい身体づくりには根本的な体質改善が不可欠という考えのもとにインディバを導入しております。

また、加圧トレーニング後のインディバエステの組み合わせは、脂肪燃焼+ダイエットに最も早く効果を実感していただけるおすすめプログラムです。



効果

- ・内臓脂肪の減少・身体の深部から温める
- ・内臓機能を高める
- ・冷えからくる様々な疾患や体調不良の改善
- ・血流促進・筋肉の張りやコリの改善
- ・むくみを取る
- ・代謝アップ、免疫力アップ

### パーソナルヨガ・パーソナルピラティス

プラナのプログラムはパーソナル(1対1)が基本です。お一人お一人にしっかりと向き合うことができるので、丁寧にポーズの指導や呼吸の誘導を行うことができます。

ヨガやピラティスははじめての方や、しっかり学んでみたい方、ストレスから体調がすぐれない方、身体の歪みが気になる方、産後のお腹周りの引き締めをご希望の方などに特におすすめです。マタニティの方もご相談ください。



効果

- ・腹筋などのインナーマッスルの徹底強化
- ・産後の体型を戻す
- ・腰痛の予防や改善
- ・腹圧性尿失禁などの改善
- ・血行改善

### アロマトリートメント ボディ&フェイシャル

オイルマッサージには、エッセンシャルオイルとオールハンドの相乗効果で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。ストレスや環境の変化で身体が緊張すると、血管は収縮して循環が悪くなります。そんな時にアロマトリートメントを行うと、血流が良くなり、老廃物や疲労物質も流れ新陳代謝が活発になります。オイルは、高品質で定評のある made in japan にこだわる yuica の和オイルを使用しております。

深いこりをほぐしたい方、むくみを徹底的に流したい方、ストレスから解放され、心身ともにリラックスしたい方におすすめです。 ※むくみがひどい方には超音波コースもあります。



### パーソナルストレッチ

『2人で行うヨガ』のようなプラナガーデンのパーソナルストレッチ。全身をくまなく伸ばし、ほぐします。加圧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めです。



### 骨盤歪み調整

プラナガーデンの特長でもあり、とても人気の高いプログラム。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ので、肩や背中へ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。産後の方にも特におすすめです。



効果

- ・骨盤の歪みを直す
- ・産後の体型を戻す
- ・肩こりや腰痛の改善
- ・血流促進

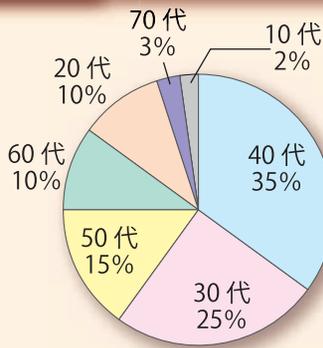
### オステオパシー

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自然治癒力を最大限に働かせる治療法です。本来、身体に備わっているはずの自然治癒力が発揮できなくなっている原因を取り除くことで、自分自身の力で治癒に導いていきます。慢性的な腰痛や肩～首の痛み、身体の不調に対して威力を発揮します。(代表 今井が担当します)



【お客様 DATA】

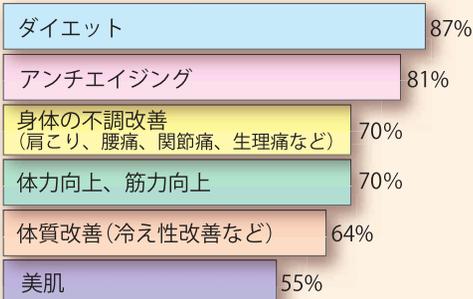
年齢層



【お客様 DATA】

利用の目的は？

※複数回答

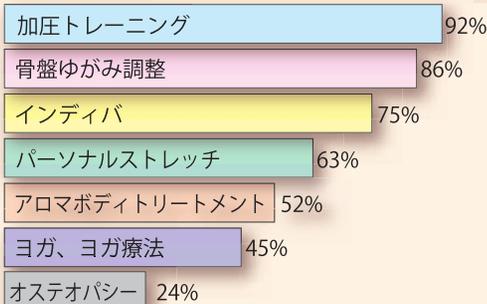


※多くの会員さんが、複数のお悩みをお持ちです。

【お客様 DATA】

利用しているプログラムは？

※複数回答



その他

2014年8月現在

心臓リハビリテーションと統合医療

公益財団法人日本心臓血管研究振興会  
附属榊原記念病院 循環器内科部長



長山雅俊先生

今、統合医療が注目されています。統合医療とは、近代西洋医学を中心としながらも、西洋医学では足りない部分をヨガやアロマセラピー、鍼灸マッサージなどの様々な代替医療で補いながら作り上げていく新しい医療体系です。

私達の病院でも統合医療に注目し、心臓病の患者さん達が社会復帰や再発予防のために行う心臓リハビリテーションに取り入れる研究を始めました。その中でもまず初めに取り入れたのはヨガでした。ヨガのライフスタイルは、狭心症や心筋梗塞の患者さんの疾病管理状況を改善し、生活に輝きを与えるばかりでなく、生命予後を改善する効果があるとの研究結果があるからです。

ヨガの指導者はプラナガーデンのスタッフの皆さんにお願いしていますが、そろそろ本格的な研究が始まろうとしています。プラナの皆さん、これからもご指導よろしくお願ひ致します。

# Prana Method

プラナ流の身体造り〈プラナメソッド〉

プラナメソッドとは、プラナガーデン代表今井が提唱するプラナガーデンオリジナルの身体づくりの3ステップです。身体の状態によって、準備期・変化期(痩身期)・完成期の3ステップに分けてそれぞれの時期に必要なプログラムをご提案致します。

しっかりした土台を作り、本質から整えていくプラナメソッドで、リバウンドをしない身体を創りましょう。

**準備期**…骨盤をはじめとした骨格全体のゆがみを調整し、正しい位置に戻った骨格・姿勢を支えるための筋肉をつけていきます。さらに、むくみ、こりなどの原因となるリンパや血液の体循環の滞りを改善に導きます。

**痩身期**…準備期を突破するとどんどん身体が変わっていく痩身期に入ることができます。気になるボディラインをしなやかに整えるプラナガーデンが得意とする、女性らしいボディライン作りのためのプログラムで、代謝アップや冷え性改善など体質改善が実感していただけるでしょう。

**完成期**…美しく変化したボディラインをしっかり維持するためのプログラムをご提案します。

無理な食事制限などでストレスが溜まり、あつという間にもとに戻ってしまうのは身体に負担をかけるばかりです。身体造りは、地味でも土台をしっかり造ることが一番の近道なのです。プラナスタッフが全力でサポートするので、まずはトライアルにお越し下さい。

変化

〈骨格〉

骨格の歪みを正す

- ・骨盤ゆがみ調整
- ・ヨガ
- ・オステオパシー

# Yoga Therapy

ヨガ療法 (パーソナル&グループ)

ヨガ療法(ヨガセラピー)とは、さまざまなヨガの中でも、特に心の不調や慢性的な身体の不調や症状を予防・改善することに特化したヨガの種類です。いわゆる「エクササイズ的なヨガ」とは違い、呼吸法や瞑想法なども用いて、ゆったりじっくりと自分自身と向き合っていきます。

内面から自律神経を整え、からだところのバランスを改善に導くプログラムになっています。

身体の硬い方、運動に自信のない方、ヨガが初めての方、ストレスや運動不足などからくる不調にお悩みの方にお勧めのヨガです。

効果

- ・ストレスからくる不調の改善
- ・更年期のつらい症状の緩和
- ・筋力がつく
- ・姿勢が良くなる
- ・呼吸が深くなる
- ・心が穏やかになる
- ・血流改善
- ・肩こり、腰痛の改善
- ・柔軟性アップ
- ・若々しくなる
- ・心の状態が良くなる
- ・活力が出てくる

## Group Yoga

吉祥寺テラス店のオープンにともないグループヨガレッススがスタートしました。癒やしの空間でぜひヨガ療法を体験してください。

ヨガレッスンスケジュール

月曜日	10:00~11:15	ピクナー	米山
	11:45~13:00	ベーシック	米山
水曜日	18:30~19:40	ピクナー	米山
	20:00~21:10	ベーシック	米山
木曜日	10:00~11:15	ピクナー	今井
金曜日	10:00~11:15	ピクナー	米山
	11:45~13:00	ベーシック	米山

※スケジュールは変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。  
※パーソナルのご希望も承っております。ご相談ください。



【ヨガ講師】米山玲子

ヨガのスクールを卒業をしてしばらくたった頃、乳がんを患う。3人の子を持つ母親として、とても辛い経験だったが、毎日ヨガをしていたおかげで、抗がん剤による副作用の不快感がほとんどなく、ヨガの力を実感。大好きなヨガをたくさんの方々とシェアしていきたいと願ひ、日々精進中。

◆資格 リラヨガ 全米ヨガアライアンス 200 修了



## グループヨガレッスン体験キャンペーン中!

1回 1,500円(税込・通常 3,000円)

初回3回までトライアル料金で受けることができる、お得なチケットもございます!



※グループヨガは吉祥寺店のみのメニューです。

まずはお電話ください!  
0422-20-4060

# 『カラダとココロ、どっちも大事』が合言葉

これまでの6年間同様、これからも『お客様を自分の家族と同じように、本気で大切にできる場所』という熱い想いに共感する仲間と共に、真剣にお一人お一人の身体と心に向き合っていきます。

プラナガーデン代表 今井まお



悩み多き幼少時代を経て、高校生の時にインド哲学（ヨガ）と出逢う。ヨガ哲学講師として養成スクールにて数百人のヨガインストラクターを育てつつ、自らもヨガ教師としてクラスを担当。2008年、『カラダとココロどっちも大事』を合言葉に、『カラダバランス調整サロン プラナガーデン』を立ち上げ、同じ志を持つ仲間と共に毎日、誠心誠意、邁進中。3男1女の4児の母。

### ◇資格◇

健康運動指導士／オステオパシー療法士／加圧トレーニング特定資格者／インド中央政府認定ヨーガ教師／FTP マットピラティスインストラクター

### ◇著書◇

『DVD 見ながらできる！背骨・骨盤ゆがみ直し健康月号』（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。



## お客様の声



身体の調子がいいと、  
心も常にニュートラルでいられます

麻野様(50代・会社員) プラナ歴：4年半

今までもスポーツクラブには入会するものの、会員料だけを払って通っていない事が何度もありました。そんな時にプラナガーデンを見つけ、マンツーマンのトレーニングなら続けられると思い、入会を決めました。

また、元々運動が好きなタイプではないので、30分という短時間で結果が出るというところにも魅力を感じました。

初めの1年で4～5キロの減量に成功。加圧は楽ではないけれど、効果が実感できるので頑張れました。体調がよくなったのも実感しています。風邪をひかなくなり、友人が抱えるような不調（頭痛や肩こり、腰痛）が一切ないことも加圧の効果だと思います。更年期特有の症状も全く出ず、夜もぐっすり眠れるので、身体が本当に楽です。家での食事やストレッチをやるなど、さらに日常生活への意識が高まるきっかけとなりました。

身体の調子がいいと、心も常にニュートラルでいられる。どちらかだけがいい方向へ向かうということはないと思います。年齢的には努力は必要だけど、特に辛い食事制限をしているわけでもなく、好きな物は食べています。プラナで体を動かして、ストレスを溜めない生活もニュートラルでいられることのひとつ。プラナは私の全ての活動の源になっています。

### 【お客様 DATA】 プラナの気に入っているところ

- 1 スタッフの人柄や良い・信頼できる 98%
- 2 トレーニングや施術の質が高い 92%  
ホスピタリティが素晴らしい 92%
- 3 リラックスできる空間 90%
- 4 効果が出る、身体の変化を感じる 87%
- 5 色々なメニューがあり自分に合わせてもらえる 84%

## からだところの学校

現代の私たちの身体と心を調整する良質なメソッドを学べる場所。様々な専門講座を開催します。

### ワークショップ・1

### 感じてわかる！ ヨガの解剖学入門講座

解剖学を通じて身体のことを良く知ることで、カラダと対話し・通じ合おう

全3回(3回参加が望ましいが1回参加も可)

- ①10月11日(土) 13:00～17:00
- ②10月25日(土) 13:00～17:00
- ③11月8日(土) 13:00～17:00

講師：野見山文宏先生

(クリパルヨガ教師・生理解剖学講師・鍼灸師)

### ワークショップ・2

### ヨガ哲学ベーシック講座 ～毎日の生活に役立つヨガの教え～

ヨガの哲学をベースに、普段の生活に役立つヨガの教えを、講義と簡単なアーサナを通して学ぶ

全2回(2回参加が望ましいが1回参加も可)

- ①ヨガってなに？ 日常生活に役立つヨガの思想  
9/13(土)・9/17(水) 10:00～13:00
- ②チャクラってなに？ チャクラ診断  
10/4(土)・10/8(水) 10:00～13:00

講師：今井まお

お問い合わせは 0422-20-4060 まで

### プラナガーデン吉祥寺 本店

東京都武蔵野市吉祥寺本町 3-12-15  
営業時間：[平日] 10:00～21:00  
[土日祝] 9:30～18:30  
TEL：0422-20-4060  
E-mail：info@prana-garden.com



JR 中央線・総武線 吉祥寺駅  
京王井の頭線 吉祥寺駅より徒歩 11分

### プラナガーデン吉祥寺テラス店 〈からだところの学校併設〉

東京都武蔵野市吉祥寺本町 3-10-1 ケント吉祥寺ビル 2F  
営業時間：[平日] 10:00～21:00  
[土日祝] 9:30～18:30  
TEL：0422-27-2992  
E-mail：info@prana-garden.com



JR 中央線・総武線 吉祥寺駅  
京王井の頭線 吉祥寺駅より徒歩 10分

### プラナガーデン二子玉川店

東京都世田谷区玉川 2-21-1  
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  
TEL：03-6805-7592  
E-mail：tamagawa@prana-garden.com



東急大井町線・田園都市線二子玉川駅より徒歩 1分  
二子玉川駅直結のライズ SC・リバーフロント 5F

## プラナガーデン6周年記念キャンペーン!!

このチラシをご持参ください!

### Campaign 1

### 体験料金

加圧or骨盤ゆがみ調整 1回 5,000円(通常 6,500円)

加圧+エステセット 1回 9,000円(通常 12,000円)

### Campaign 2

### 入会金

50%OFF(通常40,000円→20,000円)

### Campaign 3

### 入会特典

期間中に入会されると、初回に「カラダとココロのバランス診断アプリ」を使ったプログラム(6,500円相当)が無料で受けられます。



※価格はすべて税抜表記です。  
キャンペーン期間は2014年11月末までです。

### Campaign 4

### ファミリー割引

ご家族で一緒に入会の場合、1名分の入会金が無料になります。

### Campaign 5

### デイトタイムプラン 登場!

満65歳以上の方の特別コースを各店舗先着10名様までご用意しました。

【利用時間】平日 12:00～17:30のみ

【料金】1コマ 5,000円(通常 6,500円)

→4コマ会員 20,000円(通常 23,000円)

まずはお電話ください!  
0422-20-4060

<http://prana-garden.com/>

プラナガーデン

