



加圧トレーニングの風景

カラダバランス通信

vol.2

2015年3月配布



プラナガーデン代表
今井 まお

高校時代にヨガに出会う。その後、ヨガの指導及び指導者養成などに従事。2008年『プラナガーデン』設立と共に、身体と心の専門家「身体バランス調整士」として活躍中。3男1女の4児の母。

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。



健やかに美しく 本気で変わりたいあなたへ

吉祥寺から三鷹方面に徒歩数分。閑静な住宅街に「カラダバランス調整サロン プラナガーデン」吉祥寺本店が現れる。7年目を迎えたプラナガーデンが目指しているものとその思いについて、春を待つバラとハーブの庭で代表の今井さんに話を聞いた。

自分の可能性、 あきらめていませんか

忙しくストレスの多い都会の女性は、何らかの不調を抱えている方が少なくありません。また、多くの方が年齢を重ね筋力が落ちたり体型が崩れてきたりすることに、「仕方がない」「そんなもの」とあきらめてしまいがちなことが、残念で仕方ないのです。

日々の過ごし方の工夫によって、より健やかな毎日を送ることができるはずですよ。もっともっとご自身の可能性を信じてほしい：それが私たちの願いです。

心とカラダはつながっている

体調がすっきりしないと、気持ちも消極的になりがちです。おしゃれや夢をあきらめてしまったり、必要以上に将来を不安に思ったり…。反対に「肌の調子がいい」「これまでの痛みがない」といった

日は、明るく前向きな積極的な気持ちで一日を送ることができるでしょう。それが毎日積み重なっていくわけですから、その差は人生の質を左右するくらい大きなことだと思えます。

身体と心、どちらかが良くなればもう一方も良くなってきます。身体が変わってくると同時に表情が明るくなり、新しいことにチャレンジするなど精神面での輝きを増すお客様が多くいらっしゃいます。私たちもスタッフもお客様からパワーをいただいているんですよ。

身体と心の状態を視覚化！ アプリ誕生

身体と心の総合的な状態を視覚的に見られるのが「カラダとココロのバランス診断アプリ」です。これまでの経験を結集し開発しました。

このアプリの特徴の一つが体質診断。インド古典医学アーユルヴェーダを元に15タイプの体質に分類しました。タイプによって合う食べ物や合わない食べ物があることや生活上の注意すべきポイントがわかります。ご自身の「生まれ持った体質」に合った生活習慣を意識するだけでも変化が期待できます。

さらに、体重、体脂肪、ゆがみ、むくみ、

体調、心の状態などの項目を測定し現在の身体と心の状態を把握することで、あなたに合ったトレーニングや施術を正確に提案をすることができます。例えば同じ「筋力アップ」が目標でも、体質やその日の体調によって効果的なメニューはお一人お一人違います。「体質×今の身体と心の状態」を数値として確認し、

トレーナーとお客様が同じ意識で同じ目標を目指しているか、場でありたいと思っています。



体と心の状態がひと目でわかる、プラナガーデンオリジナルアプリ。

「職人ワザ」のような技術

プラナガーデンの基本は「パーソナル」。スタッフは、お客様の体質や筋肉のバランス、その日の体調、性格まで考慮して声のかけ方を変えるなど、常に一人お一人に真摯に向き合っています。経験によって培われた技術はマニュアル化できるものではなく、この力がお客様に現れる効果の高さを産んでいると自負しています。

より「健やか」で「美しい」状態で毎日を送ってほしい！
それが、プラナガーデンの思いです。

本来の自分を知る為に 体質診断

まず、元の体質を知る

より健やかな日々を過ごしたい：誰もが願うことでしょう。体調がよければ気分も明るく前向きになり、その日1日のクオリティもあがるでしょう。そのためにプラナガーデンでは、まず自分の体質を知って、日々の生活の中で自分に合った習慣を取り入れることをおすすめしています。

その人の元々の体質は、持って産まれたもので変わることはありません。プラナガーデンの体質診断表はプラナオリジナル。インド古典医学アーユルヴェエダをベースに、これまでの経験を結集して提示しています。

その人それぞれの体質とは？

男性か女性か、年齢だけでも大きな違いがありますし、やせ型なのか筋肉質といった体型や食欲との関係まで、さまざまな項目を分析したものです。

独自開発したアプリで詳細に診断することができですが、シンプルに主な4つの体質に分けたのが下の表です。

ここでわかるように「疲れやすい体質」の人はゆっくり休息をとることを意識することが重要です。「身体が硬く本当はマッサージなどのリンパを流すことが必要な体質」の人が筋トレばかりしても体調はよくならないでしょう。また、体質に合った食べ

物をとることも、日々の体調アップへの重要なポイントになります。

このように、その人の体質に合った運動やトレーニング方法をご提案することで大きな成果が期待できます。実際に、同じ「筋力アップ」を目標にしている方でも「加圧トレーニング×アロマ」を提案する方もいれば、ヨガをおすすめする方もいるのです。言い方を変えると、自分自身の体質や現在の状況に合ったものでなければ効果はあまり期待できないのです。

体質に合った生活習慣で 体調アップを

自分の体質を知ること、日常生活でも体質に合った食事や生活習慣のポイントを取り入れることができます。

世間にはさまざまな「健康によいもの」があふれていますが、じつは体質に合わない逆効果になってしまふことさえあります。「テレビで紹介していた健康法」や流行っている「単食ダイエット」などを盲信してしまうと、体質に合わなかった場合、かえってバランスを崩しかねません。偏った情報に惑わされるのではなく

「私は温かいものをとるといいのね」「私は休息をとった方がいいの」などと、自分の体質を知ること、自分にあった生活スタイルを選択し、判断できるようになるのです。皆様が少しでもよい体調で日々を過ごされるのが私たちの願いです。

体質診断チェック表

子供の頃からの体や心の特徴で、当てはまるものに○をしてください。（複数回答可）○の多くついた列が、あなたの体質をあらわします。

体型	華奢、痩せ型	中肉中背	肉付きが良い、またはグラマー	大きい
肌質	かさつきやすい	赤みを帯びる、艶	色白、しっとり	丈夫で厚みがある
毛髪	少ないか平均的、ばさつき	細い、薄い、柔らかい	つややか	濃い、多い
骨格	関節が目立ち、かたい、骨っぽい	中程度、関節がやわらかい	腰幅がある	骨がしっかりしている、胸郭が広い
汗	あまりかかない	かきやすい	皮膚が冷たくなる	普通
目	細い、くぼんでいる	目が輝き、鋭い	ぱっちり、愛嬌がある	大きい、目に落ち着きがある
輪郭	細い、卵型	中程度、または三角形	丸顔	四角い顔
唇	薄い、乾燥気味	中程度、赤みがある	潤いがある	ふっくら厚みがある
動作	素早い	普通	マイペース、ゆったり	遅い、腰が重い

風

風のように軽やかに動く。頭の回転も速く、機転がきく人です。

バランスが崩れると…
疲れやすくなる。気持ちが不安定になりやすい。物忘れがひどくなる。肌や髪が乾燥しやすい。冷えやすい。

おすすめ

運動：身体を温めながら行うストレッチやヨガ。ゆったりした呼吸を意識的に行ってみましょう。
食事：良質のオイル。温かい野菜スープ。大根や人参などの根菜類。生野菜や冷たいものには注意しましょう。

火

しなやかな身体と心を持つ人。頼れるリーダータイプです。

バランスが崩れると…
怒りっぽくなる。自信喪失しやすい。消化器系のトラブルや肌のトラブルを起こしやすい。

おすすめ

運動：自律神経のバランスを整えるアプローチが有効。加圧トレーニング+ストレッチや、ヨガで深呼吸を。
食事：グリーンスムージーなどの緑の生野菜。フルーツ。コーヒーやチョコレート、アルコールなどの刺激物は控えめに。

水

水の力で、肌や髪の毛に潤いがあり、女性らしく慈愛に満ちたおだやかな人です。

バランスが崩れると…
めんどくさがりになる。鬱々してくる。リンパの詰まり、むくみが出てくる。内臓の冷え。太りやすい。

おすすめ

運動：内側からも外側からも温めていくために、しっかり筋肉を鍛え、使いましょう。加圧トレーニング+有酸素運動がおすすめ。
食事：スパイシーな温野菜サラダ、生姜など。冷たいもの、乳製品の摂りすぎに注意。

地

身体も心も安定感があり、とても丈夫です。免疫力も高く、粘り強さがあります。

バランスが崩れると…
無気力になる。頑固になる。リンパが詰まり、筋肉や関節がこり固まる。太りやすい。

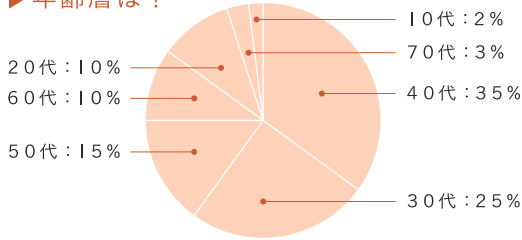
おすすめ

運動：単なる筋トレだけでなく、ストレッチなども加える必要があります。エステなどで外側からもしっかり流す努力を。
食事：菜の花や小松菜など苦みのある緑の野菜。りんご。揚げ物はNGです。

4つの体質

お客様データ (2014年8月現在)

▶年齢層は？



▶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 (肩こり、腰痛、関節痛、生理痛など)	70%
体力向上、筋力向上	70%
体質改善 (冷え性改善など)	64%
美肌	55%

※多くの会員さんが、複数のお悩みをお持ちです。

▶利用プログラムは？

加圧トレーニング	92%
骨盤ゆがみ調整	86%
インディバ	75%
パーソナルストレッチ	63%
アロマボディリトリートメント	52%
ヨガ、ヨガ療法	45%
オステオパシー	24%
その他	

お客様の声

身体が変わると、
人生も変わるんですね。

百貨店勤務時代、フロアにあったヨガスタジオのマネージャーをしていた今井さんと知り合いました。



プラナ歴 5年半
石村様

数年後、今井さんがプラナガーデンを立ち上げたことをうかがい、プラナガーデンを訪ねました。ちょうど会社を辞めて、少し時間の余裕ができたことと、人生で一番太ってしまった時期で、「何か新しく始めてみよう」という気持ちが大きくなってきた頃でした。

最初はなかなか習慣にできず、行ったり行かなかったりでしたが、チーフトレーナーの坂井さんが担当してくれた際に、彼女の説明や指導が素晴らしい、また、何とも言えない心地よさを感じたのです。第一印象は「こんな可愛らしい子で大丈夫かしら？」と思っていたので、そのギャップにも驚きました。その頃から、坂井さんに会うのが楽しみの一つになり、いつの間にか毎週休まず通うようになっていったんですね。そうすると、だんだん身体が引き締まってきて、トレーナーさんが褒めてくれるので、「もっと頑張ろう！」と(笑)今では、プラナガーデンは完全に私の生活の一部になっていきます。身体も心もキュッと引き締まり、様々なことに自信が持てるようになりました。

今は、心機一転、30年以上趣味で続けてきた自家製酵母パンの教室を開くために、準備をしているところです。新たなチャレンジができるのも、いつも素敵な笑顔で支えてくださっているプラナガーデンのスタッフのみなさんのおかげと感謝しています。これからもよろしくお願いたします！

パーソナル
プログラム紹介

▼インディバ(温熱療法)
ボディ&フェイスシャル

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きにくく、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。



内臓脂肪の減少・身体を深部から温める

▼アロマトリートメント
ボディ&フェイスシャル

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 Yucca (Yucca) にこだわった Yucca 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。



セルライト除去・肩こりなどの改善・むくみの改善

▼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。

慢性的な腰痛や肩から首の痛み、身体の不調に對し威力を発揮します。(代表 今井が担当します)



腰痛や関節痛の根本改善・慢性疾患の改善

▼骨盤ゆがみ調整

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。



骨盤のゆがみを直す・産後の体型を戻す・肩こりや腰痛の改善

▼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や積極的に動く気持ちになれない時、身体のこわばりをほぐしたい時におすすめです。



血行改善・筋肉を柔軟に

▼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パ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。



ダイエット・血行改善・筋肉増強

▼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。ヨガやピラティスをはじめ、周りの引き締めや、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、身体のゆがみが気になる方、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。



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

本当に会っていただきたい大切な人です。 (プラナガーデン代表 今井まお談)

米山先生と初めてお会いしたのは、ちょうど彼女が乳がんの治療の真っ最中でした。

ヨガの先生としてはまだ経験の浅い彼女が、知人の紹介で私に会いに来てくれたのです。頭を綺麗に丸め、満面の笑顔で現れた米山先生。美しい声で、優しく話すその姿からは、神々しいオーラも感じました。私より若干年齢も上のはずなのに、ずっと『ありがとうございます』『感謝いたします』と手を合わせ、頭を下げ続け…。私には尊敬する師匠が何人かおり、全員もれなく腰が低いのですが、彼女も、まさに、もれなくでした(笑) 初めての見た印象は『お釈迦様みたい』。優しいお母さんの心を持った、お釈迦様。『この人はただものではないぞ!』そう思いました。その後、お話を伺い、私がそう思った理由がわかりました。

3人のお子さんを持つ母親として、がんと闘うということはどれだけの苦悩を背負ったことでしょうか。でも、彼女から



ヨガ講師
米山 怜子 先生

その苦悩は感じられませんでした。『抗がん剤の点滴を受けながら、ベッドの上でヨガを行っていたんですよ』と笑う米山先生。そうしたら、抗がん剤の副作用も全くなく、とても快適な治療が受けられたということでした。まさに西洋医学と東洋の叡智の結実。いわゆる真の統合医療を実践されたのです。

彼女のヨガは、懐が深いです。美しく包み込むような声で、温かさや安らぎを与えてくれます。私も多くのヨガの先生を知っていますが、ちょっと別格ですね。ぜひ一度は彼女のヨガを受けてみてほしいと思います。光り輝くオーラに包まれる幸せを、感じてみてください。



レッスン中の米山先生

グループヨガ

高橋由紀先生の、ママとプレママのための勉強会開催!
開催日 4月 2日・9日(木) 各日14:30~15:30

ほんの数年の赤ちゃん時代。実はその短い期間が、一生を左右するような大切な時間だって知っていますか? 赤ちゃんを母親両方を健やかに導く方法をベビーヨガの第一人者である、高橋由紀先生から、学んでみましょう。

対象者：ママ、プレママ、興味のある方ならどなたでも
料 金：3,500円(プラナ会員は3,000円)
定 員：20名程度
持ち物：特になし
服 装：ヨガマットを敷いた上に座りますので、ミニスカートなどは避けた方が良いでしょう。
赤ちゃん連れOK(保育スタッフはおりません)
申込方法：下記までお電話ください。
講師：高橋由紀先生(株式会社ベビーヨガ アソシエイト代表取締役・プログラムディレクター内閣府認証NPO法人ローハスクラブ認定講師)

お申し込みはこちら：0422-27-2992(からだところの学校)

ヨガ体験レッスン 1回 通常3,000円 ▶ 1,000円 2015年5月31日まで ※価格は税込金額

プラナガーデン吉祥寺 グループヨガカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 ベシ ユガ 米山		10:00-11:15 ベシ ユガ 土居	10:00-11:15 ベシ ユガ 今井	10:00-11:15 ベシ ユガ 米山		10:00-11:15 ベシ ユガ 荒木
11:45-13:00 ベシ ユガ 米山		11:45-13:00 骨盤 ユガ 土居		11:45-13:00 ベシ ユガ 米山		
			13:30-14:30 ベビ ユガ ※			
			15:00-16:30 産前・産後 ユガ ※	15:30-16:30 ベシ ユガ 坂井		
	18:30-19:40 ベシ ユガ 市川	18:30-19:40 ベシ ユガ 米山	18:30-19:40 ベシ ユガ 荒木			17:00-18:10 陰 ユガ 青嶋
20:00-21:10 ベシ ユガ 市川		20:00-21:10 ベシ ユガ 米山	20:00-21:10 ベシ ユガ 荒木			

※4月16日以降開催致しません。
最新情報やご予約は、店頭もしくはホームページにてご確認ください。

春のアニバーサリーキャンペーン実施中!

2015年5月31日まで

特典1	体験料金 3,000円 OFF	ダイエット効果 No.1! 加圧トレーニング&インディバセット	通常13,000円 ▶ 10,000円
	体験料金 1,500円 OFF	加圧トレーニング等、パーソナルトレーニング各種	通常6,500円 ▶ 5,000円
特典2	入会金 50%OFF		通常40,000円 ▶ 20,000円

お問合せ・ご予約は各店へ

※価格は税抜金額

プラナガーデン吉祥寺 本店



武蔵野市吉祥寺本町3-12-15
JR 中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅より徒歩11分
営業時間 [平日] 10:00~21:00
[土日祝] 9:30~18:30
TEL 0422-20-4060

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)



武蔵野市吉祥寺本町3-10-1 ケント吉祥寺ビル2F
JR 中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅より徒歩10分
営業時間 [平日] 10:00~21:00
[土日祝] 9:30~18:30
TEL 0422-27-2992

二子玉川新スポット、テラスマーケットOPENでさらに魅力ある街に! プラナガーデン 二子玉川店



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
東急大井町線・田園都市線 二子玉川駅より徒歩1分
営業時間 [平日] 10:00~21:00
[土日祝] 10:00~20:00
TEL 03-6805-7592

プラナガーデンまで
お気軽にお問い合わせ下さい

お電話から
0422-20-4060

WEBから
<http://prana-garden.com>

