



カラダバランス通信

号外

2016年2月配布



カラダバランス調整サロン
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」に特化したサロン「プラナガーデン」を開設して7年。その間1000人以上の人の身体と1対1で向き合ってきた身体職人。ヨーガ、加圧トレーナー、オステオパシー療法士、パーソナルトレーナーとしての顔も持ち「出逢った人とにかく最高の状態にしていこう」とを徹底的に追求してきました。これまでの臨床経験を元に2016年1月『加圧』×『ヨーガ』を組み合わせた新しいプログラムをみなさまへお届けします！今井まおのブログ～カラダとココロどっちも大事～
<http://ameblo.jp/maoimai>

一石二鳥どころではない効果を！ 世界初のプログラム『加圧ヨーガ』登場！

「食事やエステだけで効果的なダイエットはできない」
「マッサージやストレッチだけで身体の不調は解決されない」

これは、美容と健康のために様々なことを試されてきたほとんどのの方が気付いていることだと思います。

では、真の健康、美しさを手に入れるために大切なことは何なのでしょう？

内側はしっかりと鍛え、
外側は柔らかく

私が考える、理想の身体のバランスとは、「内側はしっかりと鍛え、外側は柔らかく」です。

肩こりや腰痛、冷え症や疲れやすさなど、多くの方が抱えている悩み。特に女性に関して言えば、ほとんどのの方が筋力・筋量不足です。最低限、身体を支えるための筋力も足りていないので、要となる腰に負担がかかったり、重たい頭を支えられずに首や肩や背中がガチガチになっているのです。

では、そのガチガチの身体をストレッチやマッサージで単にほぐしたり、整体で整えてもらえばよいのでしょうか？

いいえ、違います。

一時的には楽になったと感じても、長期的にみれば、身体を支える筋肉を鍛えていかなければ、不調はひどくなる一方です。身体を支える筋肉はしっかりと鍛えつつ、外側で硬くなった筋肉はほぐす、と両方を並行して行っていないと、根本的な解決には至らないのです。

その両方を同時に行える、強力なプログラムこそ、今回新登場した「加圧ヨーガ」なのです！

加圧トレーニング×ヨーガでみるみる身体が変わっていきます！

私はこれまでヨーガと加圧トレーニング、両方のスペシャリストとして長い間、多くの方のカラダと真剣に向き合ってきました。その経験の中で追求してきたことを、この度、新たなプログラムに存分に詰め込み完成させました。

25年の私のヨーガ歴の中で発見してきたヨーガの素晴らしさの中で、フィジカルにおけるヨーガの主な効果は、次の3つです。

- ① 身体を支える筋肉がつく
- ② 柔軟性が向上する
- ③ 骨格を正しい位置に調整する

ヨーガはまさに、内側はしっかりと鍛え、外側は柔らかくというバランスを実現する素晴らしいツールといえます。

一方で、加圧トレーニングは、軽い負荷、かつ短時間で効果的に筋力を付けることができる画期的な発明であり、その代表的な効果は、次の5つ。

- ① 成長ホルモンなどの分泌を促すことによる「① 筋肉アップ」「② 若返り・美肌効果」
- ③ 「③ ダイエット効果」、傷ついた筋肉や人体の修復が早まる「④ 回復力アップ」、血管に弾力を与えることで得られる「⑤ 血行促進」。

忙しくてスポーツクラブに入会しても効果が出づらい、長続きしない、運動も苦手、このような方が、プラナガーデンにて短期間で効果を出しています。

ヨーガだけでは現代人の筋量不足を補いきることは、なかなか難しかったのですが、そこに、加圧トレーニングをプラスすることで、このヨーガが持っている効果をさらに際立たせることができます。

「加圧×ヨーガ」で、まさに一石二鳥どころではありません！
現代を生きるすべての人に、自信を持って、おすすめいたします！

新プログラム「加圧ヨガ」スタート!!

加圧ヨガと「KAATSU CYCLE」

加圧トレーニングは、腕や脚の付け根に専用ベルトを巻き、適度に血流制限をしながら行うトレーニングのことです。現在米国をはじめ、世界各国の主要な大学や医療機関で研究が行われています。最新機器である「KAATSU CYCLE」は、米国FDAに医療機器として認可を受けた、安全かつ効果的なプログラムに特化して開発されたものです。これにより、今までパーソナルでしかできなかった加圧トレーニングが、安全にグループレッスンで受けられるようになりました!



加圧ヨガ 10大効果

- 1 身体を支える筋肉をしっかり付けることができる
- 2 メリハリのある美しいボディラインになる
- 3 肩こりや腰痛が良くなる
- 4 身体が柔らかくなる
- 5 脂肪が分解される
- 6 肌がみずみずしく、張りが出る
- 7 筋肉のバランスが整い、骨格のゆがみが直る
- 8 疲れにくくなる
- 9 血流・血管の状態が良くなる
- 10 寝つき・寝起きが良くなる

加圧ヨガ グループレッスンの流れ

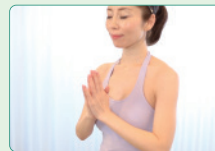
① 準備

動きやすい服装に着替え、専用ベルトとKAATSU CYCLEを装着します。(初めての方には、インストラクターがレクチャーします)



② ウォーミングアップ

まずはゆっくりと身体を動かして、温めていきましょう。呼吸も整えていきます。



③ いよいよ KAATSU CYCLE のスイッチON!

加圧と除圧を自動的に繰り返しながら、ヨガのポーズを取っていきましょう。加圧とヨガの絶妙なコラボレーションで、最高の効果を引き出します!



④ KAATSU CYCLE を外して、リラクスポーズ

"全身を駆けめぐる血液の流れを感じながら、全身くまなくほぐしていきます。"



⑤ 加圧ヨガ終了! お疲れさまでした!

ぼかぼかと温まり、軽くなった身体を体感してみてください!



体験者の声

・思ったよりもキツくなかった
・後半は深いリラックス感を味わえた
・翌日は軽い筋肉痛があったけれど、むくみがなくなった

30代 女性

いろいろなヨガの経験はありましたが、加圧との組み合わせは初めてでした。かちかちの肩こりがほぐれて気持ちよかったです!

40代 女性

終わった後、体がホカホカになり、こわばった体が楽になりました。数回やって足腰が楽になり、その変化にも驚きました。

60代 女性

加圧ヨガプログラム スタートキャンペーン実施中!

体験料金 1回 5,000円 ▶ 3,500円 / 2回 6,000円

● プラナガーデン吉祥寺 グループプログラムカレンダー【2月】

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:00 ヨガセラピー	10:00-11:15 ヨガセラピー	10:00-11:00 加圧ヨガ		10:00-11:15 ヨガセラピー	10:00-11:15 ヨガセラピー	10:00-11:15 ヨガセラピー
		11:45-13:00 ヨガセラピー		11:45-13:15 パーソナルセラピー	11:45-13:00 ヨガセラピー	
	14:00-15:00 加圧ヨガ	14:00-15:00 加圧ヨガ	13:30-14:30 ベビーヨガ		14:00-15:00 加圧ヨガ	13:30-14:30 加圧ヨガ
	15:30-16:30 加圧ヨガ	15:30-16:30 加圧ヨガ	15:00-16:30 産前・産後 マタニティヨガ	14:00-15:00 加圧ヨガ	15:30-16:30 加圧ヨガ	15:00-16:00 加圧ヨガ
		18:30-19:40 ヨガセラピー		15:30-16:30 加圧ヨガ		17:00-18:10 陰ヨガ
	20:00-21:00 ヨガセラピー	20:00-21:00 ヨガセラピー				

最新情報やご予約は、ホームページにてご確認ください。

期間は2016年3月20日まで

新規入会特典 1

※ 加圧ヨガ会員

入会金 通常 15,000円 ▶ 3,000円

新規入会特典 2

ご家族やご友人などご紹介いただいた方には、オリジナルトートバッグをプレゼント!

プラナガーデン 吉祥寺テラス店



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・総武線 吉祥寺駅 京王井の頭線 吉祥寺駅より徒歩 10分
吉祥寺駅から井の頭通り直進、三鷹方面に 10分 程度 紀伊国屋さんの少し先です。
営業時間: [平日] 10:00~21:00 [土日祝] 9:30~18:30

プラナガーデンレギュラーメニューも同時にキャンペーン中!

・パーソナルトレーニング(加圧トレーニング) 体験料金 通常 7,020円 ▶ 5,400円
・グループプログラム(ヨガセラピー) 体験料金 通常 3,000円 ▶ 1,500円

お電話から
0422-27-2992

E-mailから
yoga@prana-garden.com

WEBから
http://prana-garden.com/yoga/

