

2012年11月20日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールド式ダイエットで“美骨盤”をゲット！

イルチブレインヨガ高の原スタジオ（奈良）で12月に「入会金無料」キャンペーン

ダンワールドジャパンが運営する奈良市の「イルチブレインヨガ高の原スタジオ」は、スタジオ開設から5周年を迎えるのを記念し、「入会金無料」などのお得なキャンペーンを行います。期間は12月1日～28日。キャンペーンでは、体験レッスンの料金が1,000円（通常3,000円）になるほか、体験の当日にご入会いただいた方には、通常8,000円の入会金を0円にいたします。体験レッスンでは、骨盤のゆがみを整えて代謝をアップし、ダイエットへと導くヨガや呼吸法が習えます。この冬、イルチブレインヨガで引き締まった“美骨盤”をゲットして、ムリなくダイエットを成功させましょう！



■骨盤とダイエット

骨盤は、上半身の骨格や内臓を支える大切な骨です。土台である骨盤がゆがむと、骨盤の上に乗っている背骨もゆがみ、体全体のバランスが崩れます。腰痛などの不調につながるだけでなく、肥満の原因にもなります。ダイエットに取り組むうえでも、骨盤を意識することはたいへん重要なのです。

■内臓を圧迫

骨盤は、お皿のような形をしていて、腸などの内臓を包み込むようにして支えています。骨盤がゆがむと、これらの内臓が圧迫され、位置がズレていきます。圧迫された内臓は本来の働きができず、便秘などを引き起こします。さらに、骨盤がゆがんで開いたままになると、空間が広がるため、内臓が垂れ下がってしまいます。これは、下腹がぼっこり出る肥満へとつながります。

■使わない筋肉に脂肪が…

もう一つ、骨盤のゆがみが生むトラブルとして見逃せないのが、筋肉のバランスの悪化です。骨盤が傾いたり、開きすぎたりすると、体全体の骨格がアンバランスになります。この結果、「使う筋肉」と「使わない筋肉」の差が激しくなり、使われない筋肉の周辺に脂肪がたまってしまうのです。

■生殖器系のトラブルも

骨盤のゆがみは、ダイエット以外の面でもマイナスです。とくに女性は要注意。女性の骨盤の内部には、腸や膀胱などに加えて、子宮や卵巣といった生殖器がおさまっています。骨盤がゆがむと、こうした臓器も影響が出て、生理痛や生理不順、冷えといった不調を引き起こしやすくなります。

■イルチブレインヨガで美しい姿勢を

骨盤を調整するのにぴったりなエクササイズとして注目されているのが、イルチブレインヨガです。イルチブレインヨガは、東洋医学とダンワールドの脳科学研究にもとづく新感覚の健康法。かんたんな体操やポーズで、全身の筋肉をバランスよく鍛え、骨盤のゆがみを整えていきます。また、東洋医学でいう「気」エネルギーのめぐりをスムーズにすることで、脳の意識を目覚めさせ、ゆがんだ体を自然に整えていきます。脳がスッキリして気持ち前向きになることで、正しく美しい姿勢をムリなくキープする習慣が身につくのもポイント。代謝も活発になり、やせ体質へと導いていきます。

■体験レッスンは1,000円

12月5日にスタジオが5周年を迎える奈良市のイルチブレインヨガ高の原スタジオでは、12月1日～12月28日、体験レッスンの料金が1,000円（通常3,000円）になります。また、体験レッスンの当日に入会いただいた方には、入会金（通常8,000円）が無料になるなど、豪華特典をご用意。ぜひこの機会に、イルチブレインヨガでダイエットに取り組んでみてください！

□■□ イルチブレインヨガ高の原スタジオ5周年キャンペーン □■□

期間：12月1日～12月28日

体験レッスン特典：体験料 1,000円（通常3,000円）要予約

当日入会特典：①入会金 無料（通常8,000円）

②1か月通い放題1万円（通常1万5700円）

③ヒーリングカード プレゼント

場所：イルチブレインヨガ高の原スタジオ（奈良市 神功 4丁目 25-1-105）

※体験レッスンは随時行っています。詳しくは、スタジオまでお問い合わせください。

お問合せ：0742-71-6804

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/takanoharastudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で展開するイルチブレインヨガ (ILCHI Brain Yoga) は、脳科学と東洋医学を融合させた体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育 BEST5」にもとづく ILCHI チョンファ心性(真我発見)などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】

ダンワールドジャパン (DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市) は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997 年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国 100 カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ: <http://www.dahnworld.co.jp>