

2012年8月22日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガで、スッキリ美脚ダイエット ～沖縄・那覇

ダンワールドジャパンが運営するイルチブレインヨガ那覇スタジオ（沖縄県那覇市）は9月、「那覇市ぶんかテンプス館」で、ダイエットに効果的なブレイン体操の体験会を開催します。いま注目のブレイン体操や脳活性化ヨガで、全身の血液のめぐりを改善して、脚のむくみを解消。スリムな美脚を手に入れるダイエット法が体験できます。



ILCHI Brain Yoga

■夏の冷えてむくみが増加中

皮膚の下に水分や老廃物がたまる体の「むくみ」。女性の多くが経験する悩みです。いつもヒールの高い靴を履いていたり、長時間同じ姿勢で座ったりしていると、足などがむくみやすくなります。最近では、とくに夏場にむくみを訴える人が増えています。夏場のむくみの原因は、冷房がきいた室内に居ること。冷房によって足元が冷えて、血液やリンパの流れが悪くなり、むくみを起こしやすくなるのです。

■むくむと脚が太くなる

むくみは、美容やダイエットの大敵です。脚が太くなる一番の原因がむくみだからです。脚がパンパンにむくんでいると、下半身が太くなり、キレイな脚のラインが崩れてしまいます。また、むくみの状態が続くと、筋肉が硬くなって血行が悪化。下半身がますます冷えやすくなります。さらに、脂肪も燃えにくくなり、脚にどんどんぜい肉がつくという悪循環に陥ります。放置しておくと、老廃物がどんどん貯まり、「セルライト」になるので、むくみは早めに解消することが欠かせません。

■むくみ対策には下半身のめぐり改善

むくみを予防したり、解消したりするのに効果的なのは、適度な体操をすることです。本来、私たちの体は、足の筋肉を使って静脈やリンパ管をポンプのように動かしながら、下半身の老廃物を上半身へと押し上げています。足が「第二の心臓」と呼ばれるのは、このためです。体操で下半身を動かすことで、足のポンプ作用が強くなり、血液がスムーズに心臓に戻るようになり、むくみが解消されます。

■下半身をあたためるイルチブレインヨガ

ダンワールドのイルチブレインヨガは、体を動かして脳を活性化することで、全身の血液と気エネルギーの流れを良くするヨガ体操です。イルチブレインヨガを実践すると、下半身がじわじわと温まり、冷えが解消されます。代謝もアップし、老廃物もスムーズに除去。下半身のむくみ解消へとつなげることができます。

■美脚ブレイン体操の体験会

イルチブレインヨガ那覇スタジオでは、「沖縄の夏を元気に過ごすための特別コース！！」を開催中です。特別コースは、4つのテーマごとにブレイン体操を体験するスペシャルイベント。このうち、むくみの予防とダイエットをテーマにするのが「ビューティーコース」です。むくみ解消へとつなげるプログラムが体験できます。参加費は1回1,500円。他の3コースもまとめて予約されると、4,000円でとてもお得です。

なかなかスリムになってくれなかった脚を、カンタンな体操で「モテ脚」に！ぜひ、いま話題のブレイン体操を体験してみてください！

□■□ 沖縄の夏を元気に過ごすための体操体験会 □■□

会場：那覇テンプス館4階レッスンルーム1 | 沖縄県那覇市牧志3丁目2番10号

お問合せ：098-861-7865 (イルチブレインヨガ那覇スタジオ)

日程：9月中 (下記の通り)

参加費：1回1500円 (4回分まとめて予約されると4,000円)

オンライン予約

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

<1: スッキリ コース>

・・・首と肩こり、頭痛解消に良いブレイン体操体験会

9月6日(木) 19:00~21:00

<2: ラクラク コース>

・・・腸と腰痛の改善ブレイン体操体験会

9月12日(水) 10:00～12:00

9月13日(木) 19:00～21:00

< 3 : リラックス コース >

・・・ストレス解消、感情解放ブレイン体操体験会

9月9日(日) 14:00～16:00

9月15日(土) 19:00～21:00

9月20日(木) 10:00～12:00

< 4 : ビューティーコース >

・・・ダイエット、美容、むくみ予防ブレイン体操体験会

9月20日(木) 19:00～21:00

9月23日(日) 14:00～16:00

9月26日(水) 10:00～12:00

+ + + + +

【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>