

医学博士も公認！「視覚効果」を利用したダイエット

《6月から3ヵ月間／女性限定》

『水着ヨガ』クラス 麻布に新登場



ヨガが市民権を得るニューヨークでは今、全裸でヨガをするネイキッドヨガ（キルティッシュヨギ）が話題を集めていますが、美容外科『東京イセアクリニック』（本部：麻布十番、総院長・松本直純）が運営するトレーニング施設『ISEA BODY STYLE - Hot Core Studio』ではこの夏、《女性限定企画》『水着ヨガ ～ダイエットビューティクラス』を開催いたします。

クラスは2014年6月～8月の3ヵ月間の第3土曜日 19時～19時30分（30分間）で実施。1,900円／レッスンで体験可能です。

『水着ヨガ』は読んで字のごとく、「水着（ビキニ）を着てヨガを行なうクラス」。必ずしも参加者全員が「水着着用である」ルールはなく自由な格好でも参加可能ですが、水着を着用することで「視覚」を利用したダイエット効果も期待できます。美しくしなやかで健康的なボディラインになるため、『水着ヨガ』ではアシュタンガヨガ（ヨガの根本教典に記されている8支則を実践、積極的に身体を動かすヨガ）をフィットネス用にアレンジし展開。一般的なヨガのイメージであるヒーリング系の音楽は使用せず、夏をイメージする常夏サウンドにあわせ、バストアップやヒップアップほか、全身のシェイプアップを目的としたエクササイズも行ないます。





2014年5月20日

東京イセアクリニック／医療法人社団十二会（03-3470-1941・担当：下谷）

◆麻布十番ボディメイキング施設『ISEA BODY STYLE』最新情報

同施設では今月、サウナの故郷とも言われる本場フィンランド式『ロウリュ』(写真)をホットスタジオ内に導入したばかり。ロウリュはフィンランド発祥の石加熱方式の蒸気浴で、熱したサウナストーン(焼石)にアロマハーブを散水し、スタジオ全体に潤いと香りを広げます。従来の銀イオンスチームで身体への負担を回避するだけでなく、ロウリュによる目と鼻(香り)で体感できる水蒸気をプラスすることで心地よい発汗を促し、より快適で満足度の高いレッスンを実現します。



◆【ISEA『ダイエット外来』監修・顧問】医学博士・久保明氏より推薦コメント

「水着を着てヨガをすることでダイエットが可能になる!」、これは決して奇抜なことではありません。水着を着ることでポーズの微細なチェックが可能となり、身体に及ぼす働きが一層効果的になることが期待できます。更に鏡に映った自分と、同じフロアの仲間の姿を比較することで日常生活に変化が生じます。また時間的な区切りをつけることが更なる動機付けに繋がります。もう少し歩いてみよう、この一口はやめておこう...、3ヶ月後には今までと違う自分が鏡の中にいることでしょう。



◎久保明氏プロフィール

医療におけるアンチエイジングやダイエットに詳しくメディアにも多数出演。著書に『名医が教える一生寝たきりにならない「動ける身体」の作り方』(永岡書店)ほか多数。

◆『水着ヨガ』担当インストラクター： 小泉 真悠 (マユ)

1988年、横浜市生まれ。大手フィットネスクラブにてレッスンインストラクター、パーソナルトレーナーとして約5年従事。

現在はトレーニング施設『ISEA BODY STYLE』ダイエットボディメイク統括ディレクターとして従事。加圧/駆血トレーニング担当やレッスン指導、新プログラム開拓、食コンディショニング指導ほか幅広く活躍中。



施設紹介／ボディメイキングスタジオ【ISEA BODY STYLE - Hot Core Studio】

◎住所： 〒106-0045 東京都港区麻布十番 2-3-9 桂亭ビル 4、5F

◎Tel： 03-3454-5990 ◎公式HP：<http://www.iseabodystyle.com/>

[平日] 10:00~22:30 [土日祝] 10:00~19:30 [定休日] 毎週火曜日 (2014年4月より)

リリースに関するお問合せやご取材は、下記までお問合せくださいませ

【東京イセアクリニック／医療法人社団十二会】<http://www.tokyoisea.com/>

広報責任者：下谷弥生 (Yayoi Shimotani) shimotani@isea.jp

Tel. 03-3470-1941 / Fax. 03-3470-1942

〒106-0045 東京都港区麻布十番 1-7-1 MGB 麻布十番 3階