

2013 年 4 月 30 日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダイエットのキホンは基礎代謝のアップ☆ダン ワールドが奈良で「入会金無料」キャンペーン

5 月末まで。8 周年記念で体験レッスンが 800 円に

イルチブレインヨガを展開するダンワールドジャパンは、奈良市のイルチブレインヨガ奈良スタジオが 8 周年を迎えるのを記念して、同スタジオへの入会金が無料になるキャンペーンを 5 月末まで行います。イルチブレインヨガは、インナーマッスルを鍛え、血行を良くすることで基礎代謝を上げていくダイエット法として人気上昇中。イルチブレインヨガの奈良スタジオで、ダイエットにぴったりのヨガを体験してみませんか！？



■エネルギー消費の 7 割は基礎代謝

ダイエットのキホンは、何といたっても代謝のアップ。代謝とは、食べたものをエネルギーとして消費する活動で、代謝がよくできていると、太りにくくなります。代謝の中でもとりわけ大事なのが基礎代謝。何もせずじっとしていても、生命活動を保つために行われる基礎代謝は、人間の消費エネルギーの約 7 割を占めているとされます。

■インナーマッスル

基礎代謝の半分近くは筋肉が担っており、筋肉量を増やすことが代謝アップのカギを握ります。特に体の内側にあるインナーマッスル（深層筋）は大事なポイント。私たちの筋肉は 1 キロあたり 1 日 50 キロカロリー程度を消費するといいますが、中でもインナーマッスルはエネルギーの消費が活発だとされます。インナーマッスルを増やせば、それだけ基礎代謝がぐんと上がるのです。身体を内側から支えるインナーマッスルを鍛えることは、整った身体のラインを形成すること

にも直結します。

■春の代謝ダウンに要注意！

ところが、春になると、基礎代謝がダウンしやすくなります。冬の間は、体温を高めようとするために、基礎代謝が上がるのに対して、春になって気温がだんだんと上昇してくると、基礎代謝が低下するのです。このため、春になったら冬よりも多く運動をして、筋肉をつけないと、脂肪が増えていきます。春こそ、ヨガなどのインナーマッスルを鍛える運動をして、代謝を高めるべきなのです。

■代謝ダイエットのスポット

基礎代謝を上げるダイエットが体験できるのが、奈良市のイルチブレインヨガ奈良スタジオです。世界遺産の宝庫である古都・奈良にあるイルチブレインヨガ奈良スタジオはJR奈良と近鉄奈良をつなぐ「三条通り」沿いのスエヒロビル6階にあります。窓から若草山や天皇の御陵も見え、ヨガでリフレッシュするには最高のロケーション。鹿で有名な奈良公園からも徒歩5分で、お天気の良い日は野外トレーニングをすることもあります。

■一人一人を大事にサポート

奈良スタジオの会員さんは20代から70代まで老若男女問わず幅広い年齢層で、奈良在住の外国人の会員さんもいて、アットホームで和気あいあいとした雰囲気。スタジオ開設から8周年を記念したキャンペーンでは、体験レッスンの参加費（通常3000円）が800円になるほか、体験レッスンの当日にご入会いただいた方は入会金が無料となります。奈良スタジオの野口チーフトレーナーは「健康、幸せ、平和の輪が奈良スタジオから始まりますよう、一人一人を大事にサポートさせて頂いています。どうぞ1度体験レッスンにいらして下さい」と話しています。

□■□ 奈良スタジオ8周年キャンペーン □■□

<体験レッスン費>

通常3000円→800円（8周年にちなんで）

※オーラ写真撮影、リーディング付き

<体験レッスンの当日の入会>

通常8000円→0円

<入会後の1か月のスタジオ通い放題（フリーパス）>

通常15700円→10000円

キャンペーン期間：5月末まで

イルチブレインヨガ奈良スタジオ

奈良県 奈良市 下三条町 10-1 末廣 ビル 6F

0742-23-6701

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/nara/narastudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが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公式facebookページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼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>