

2013年5月25日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

脚のむくみをスッキリさせたい人に ダンワールドがダイエット応援キャンペーン

名古屋スタジオの8周年記念で、入会金が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6月末まで、名古屋市の名古屋駅近くのイルチブレインヨガ名古屋スタジオで、スタジオ開設から8周年を記念したキャンペーンを行います。入会金が800円になるなど、お得なキャンペーンです。「いくらダイエットをしても、カンジンの下半身がちっともやせない」というあなたに、血行を良くして理想の美脚へと導くオリジナル・ヨガ体操をご案内いたします。



■薄着になったら、脚のむくみが…！

汗ばむ夏日和の日が増えてくるこの季節。すでに薄着ファッションに切り替えている人も多いと思います。この時期、どうしても気になるのが脚のむくみです。むくみがひどいと、丈の短いスカートをはいたときに、脚のラインの崩れが目立ってしまい、せっかくのオシャレも台無しになりかねません。

■むくみとは、老廃物の停滞

むくみとは、血液やリンパの流れが悪くなり、老廃物や余分な水分が体内にたまることで起きる現象です。むくみが続くと、セルライトができやすくなり、ダイエットも難しくなります。さらに、下半身のダルさや重さにもつながるため、ストレスもたまりやすくなります。美容だけでなく、心身の健康のためにも、むくみを一刻も早く改善したいところです。

■女性はむくみやすい

女性はもともと体質的にむくみやすいとされ、仕事中ずっと座りっぱなしだったり、立ち

っぱなしだったりすると、血行が悪くなり、いとも簡単にむくんでしまいます。とくに現代社会では、歩く距離が短くなっているため、脚の機能が低下しており、脚の血行が悪くなりやすくなっています。

■血行の改善が第一

むくみの原因は、長時間同じ姿勢でいることのほか、エアコンによる冷え、睡眠不足、アルコールの過剰摂取などが考えられます。また、締め付けの強い服や靴も、むくみを引き起こしやすいです。原因がどうあれ、むくみ解消のポイントになるのは、やはり「血流の改善」。静脈やリンパ管の流れが良くなれば、溜まった水分や老廃物が回収され、むくみは改善されます。

また、筋肉を鍛えることも、むくみ改善には大切です。私たちの脚の筋肉は、下半身の血液を心臓に送り返す「ポンプ」の役割を持っています。脚の筋力をアップすることで、ポンプの働きが強化できれば、下半身に老廃物が停滞しにくくなります。

■キュッと引き締まった美脚へ

イルチブレインヨガは、全身をバランス良く動かすことで、血液と気エネルギーの循環をスムーズにして、むくみの改善へとつなげます。筋肉を無理なく鍛えることで、むくみのケアだけでなく、足首や太ももをダイエットする効果も期待できます。そんなイルチブレインヨガ式的美脚ダイエットを気軽に習えるのが、6月で8周年を迎えるイルチブレインヨガ名古屋スタジオ。8周年を記念し、入会金が800円になるキャンペーンを行っており、入会后1か月レッスンに好きなだけ通える「フリーコース」も10,000円（通常15,700円）と、ふだんより大幅にお安くなっています。

■名古屋駅から徒歩3分

名古屋スタジオはJR名古屋駅西の太閤通口から徒歩3分。名古屋市内はもちろんのこと、近隣県内外からのアクセスも良好です。レッスンの前後にショッピングをしたり、仕事帰りにスッキリと汗をかいたり、さまざまな楽しみ方ができるヨガ教室です。ぜひ一度、体験レッスンにご参加下さい！

□■□ イルチブレインヨガ名古屋スタジオ8周年キャンペーン □■□

【8周年記念キャンペーンの特典】

- ・入会金800円（通常8,000円のところ）
- ・1か月フリーレッスン10,000円（通常15,700円のところ）
- ・オーラ撮影とリーディングが無料に

【体験レッスン】

体験レッスンは随時受付けています。

火曜～金曜日 : 10:00～、14:00～、19:00～

土・日曜日 : 10:00～

定休日 : 月曜日、祝日

※お一人お一人の目的に合わせて、レッスンいたします。お気軽にお電話ください。

イルチブレインヨガ名古屋スタジオ

愛知県 名古屋市中村区 椿町 8-3 丸一駅西ビル 7階

<http://ilchibrainyoga-nagoya.com>

問合せ : 052-453-7120

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/aichi/nagovastudio>

+ + + + +

【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>