

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 「ふりふりダイエット」で、くびれ&メリハリボディを！

### イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ

ダンワールドジャパンは5月20日と29日、東京・錦糸町のイルチブレインヨガ錦糸町スタジオで、「ふりふりダイエット体験会」を行います。ムリなく痩せられると話題のダイエット法「ふりふりダイエット」が体験できます。デトックスと骨盤矯正によって、くびれのある美しいボディラインを手に入れましょう。

#### ■ガスがたまりやすくなったら…

「最近、おなかにガスがよくたまる」「ガスや排便の臭いが気になる」なんてことはありませんか。もしそんな症状があったら、あなたの腸内環境はあまりよくないようです。腸内環境が悪化していると、老廃物が体にたまりやすくなり、肥満の原因になります。くびれのあるボディを手に入れるには、まず、腸をキレイにすることが大切です。

#### ■ふりふりでデトックス

ふりふりダイエットは、体を揺らすだけの簡単なエクササイズです。手足や腰など左右に振ることで、気エネルギーや血液の流れをスムーズにして、基礎代謝をアップさせます。すると、内臓の働きが活発になり、腸が自然とほぐれていきます。便秘が改善され、腸にたまった老廃物や毒素を排出する「デトックス効果」が期待できます。

#### ■くびれボディへ

ふりふりダイエットは、骨盤のゆがみの改善にもつながります。骨盤は、体を支えるお皿の役目を果たします。骨盤が歪んでいると、体のバランスが崩れ、お腹がぽっこり出てしまいます。ふりふりダイエットを数日続けると、骨盤が矯正され、ぽっこりお腹が解消されます。さらに、骨盤が引き締まると、ヒップもキュッとあがり、メリハリのあるボディラインが実現。健康的な美しさを手に入れることができます。

## ■ダイエットと呼吸法を体験

5月20日と29日、東京・錦糸町のイルチブレインヨガ錦糸町スタジオで行われる「ふりふりダイエット体験会」では、ふりふりダイエットの代表的なエクササイズを体験していただきます。フリフリ運動で体と心をスッキリさせ、肩こりや冷え性の解消にもつなげます。ふりふりエクササイズの後には、イルチブレインヨガの呼吸法「ヘンゴン」を行います。ヘンゴンによる深い呼吸で心を落ち着かせるコツを学ぶことで、「ストレス食い」によるリバウンドを防いでゆくことができます。



□■□ 錦糸町スタジオ ふりふりダイエット体験会 □■□

### 【日時】

5月20日(日)14:30～16:30

5月29日(火)18:30～20:30

### 【場所】

イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ

東京都墨田区江東橋 1-11-7 ホテルビル 4F

JR 総武線・東京メトロ半蔵門線 錦糸町駅より徒歩5分

### 【予約・問合せ】

03-3846-6231(イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ)

オンライン予約はこちらから

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

### 【参加費】

1,500円

### 【営業時間】

10:00～20:00(月・祝休み)

**【イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ HP】**

<http://ilchibrainyoga-kinshicho.com>

+ + + + +

**【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公式ホームページ

<http://ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの Facebook ページはこちら

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

▼イルチブレインヨガのトレーニング内容ははこちら

<http://www.brain-training.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>

---

**<本件に関するお問い合わせ>**

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者: ツツミ ユミエ

TEL: 0120-924-360

TEL: 052-915-1117

FAX: 052-915-0310

E-mail : [webadmin@dahnworld.co.jp](mailto:webadmin@dahnworld.co.jp)

---