

真冬なのに気分は常夏！この冬、あの「水着ヨガ」が帰ってくる 「メンズ水着ヨガ」で冬ボディを作る

医学博士公認！視覚効果ときめき効果で「成長ホルモン」&「ダイエット効果」をアップ

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）が運営する麻布十番のトレーニング施設『ISEA BODY STYLE -Hot Core Studio』ではこの冬、期間限定のクラス「**メンズ水着ヨガ**」を開催いたします。



ヨガが市民権を得るニューヨークでは、全裸でヨガをするネイキッドヨガ（キルティッシュヨガ）が話題を集める中、同施設では今夏（2014年6月～8月）の3ヵ月間・女性限定で「水着ヨガ～ダイエットビューティークラス」（右下写真）を実施。



開催当初は水着姿でヨガを行なうことに抵抗・躊躇する会員様もいらっしやる一方で、「こんなレッスンを待っていた！肌の露出で開放感を味わえた」、「身体に衣服がまとわりつかないので気分がいい」、「T シャツ等で身体を隠していたが、水着になることでラインにも注目できた」、「最後までお腹やコアに意識が集中できた」、「また開催してほしい！」など、実際にはポジティブな反響が多く好評を博しました。

前回はビキニを着用した女性インストラクター指導のもと行なう‘女性限定企画’でしたが、「男性も参加できるものを」との

お声をいただき、今回「**メンズ水着ヨガ**」として再登場！ビキニ着用の男性インストラクター・ATSUSHI

（アツシ・右上写真）が担当いたします。**男女共に参加可能**なため、前は参加できなかった男性も、この冬、開放感ある「メンズ水着ヨガ」をお楽しみいただけます。同クラスは2014年11月～12月の期間限定・第3土曜日19時～19時30分（30分間）で実施。レッスン体験（初回：1,900円）も可能です。

◆医学博士も公認！視覚効果・ときめき効果で「成長ホルモン」&「シェイプアップ効果」がアップ！

「水着ヨガ」と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「視覚効果」を利用した「ダイエット効果」を期待できます。また注目すべき点は、美肌づくりや若返りの源である「成長ホルモン」の分泌を促すといわれる**【ときめきの効果】**。

同院の特別顧問で医学博士の久保明氏によると、『アンチエイジングに関わる成長ホルモンは脳（下垂体）から分泌され、肝臓で効果的なタイプに変換されて筋肉や骨などに働きます。その分泌には運動や自律神経が関わっています。水着ヨガは視覚を介して脳に働きかけ、成長ホルモンの分泌を促そうとする斬新な試みです。「恋をすると綺麗になる」というのは、あながち嘘ではなく、「水着を着てヨガをする、水着を着た異性のヨガを見ることで効果を期待する」、これは決して奇抜なことではありません。トキメキとダイエット効果を貴方も体験してみたいはいかがでしょうか。』との見解も。



2014年10月21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)

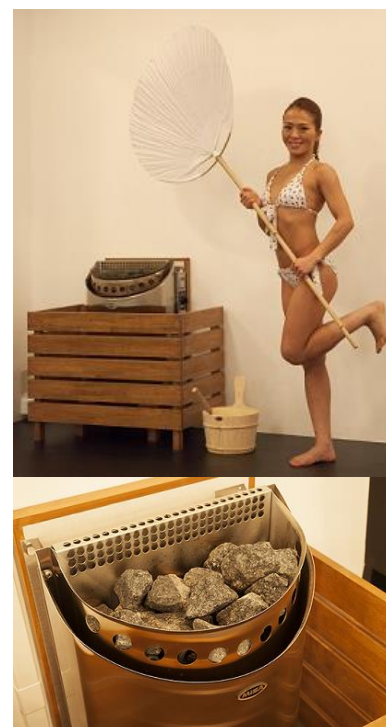
◆麻布十番ボディメイキング施設『ISEA BODY STYLE』最新情報

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。

同施設では今春、ホットヨガスタジオ内に「ロウリュ」(右写真)を導入したばかり。ロウリュはサウナの故郷とも言われる本場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。



◆解説／【東京イセアクリニック・ゴリラクリニック特別顧問・医学博士：久保明】

1979年慶應義塾大学医学部卒業。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。人の老化度を測る「健康寿命ドック」を開発し、その結果に基づいたソリューション（運動や栄養指導）を実践。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。

◆『メンズ水着ヨガ』担当インストラクター： ATSUSHI (三宅 淳史)

1978年 北海道生まれ。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9年従事。現在はトレーニング施設『ISEA BODY STYLE』ヨガインストラクター・パーソナルトレーナーとして、加圧／駆血トレーニング担当やレッスン指導、新プログラム開拓ほか幅広く活躍。パーソナルトレーニングにおいては、痛みや障害回復の運動療法を得意とする。



★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

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