しなやかな体を手に入れる 3 Lesson

身体を正しく使う

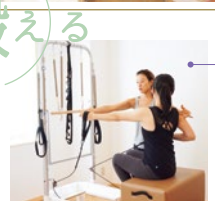
体の内側からキレイを目指すなら〝身体を正しく使う〟ことも重要です。無理な運動をしなくても身体を正しく使うだけで自律神経を整え、基礎代謝や成長ホルモンの分泌を促すといった不調の改善に繋がります。日々の生活習慣のなかで、誰もが〝癖〟をもっています。身体本来がもつ機能を引き出しながら、その方の身体に負担なく動けるようにしていきます。

〝正しい身体〟を手に入れるための一つの方法としてピラティスをおすすめします。リハビリから発展したピラティスは、身体の内側から鍛えていくので、しなやかな身体をつくることができます。呼吸にも重点を置くので新鮮な酸素が身体中にいきわたり、脳の活性化や、精神力の向上といった心のリフレッシュにもなります。身体への負担も少ないことから有名モデルやスポーツ選手からも注目を集めており、年齢性別問わず、無理なく続けることができるでしょう。

ピラティススタジオ
SOL Brillante
インストラクター
森岡美和さん

大手フィットネスジムにて経験を積んだインストラクター。ピラティス講師歴5年。「楽しみながら」のトレーニングを大切にしている。

鍛える



より効率よくトレーニングできるマシン「リフォーマー」も導入。短時間集中でトレーニング効果を最大限引き出します。

今月で1周年のキレイなスタジオです。ビル5階なので人目を気にせず集中できます。

身体の内側からボディメイク 無理なくやわらかな身体へ

4月1日で一周年を迎えるスタジオ。完全プライベートで集中してトレーニングできます。お子様連れも歓迎で産後のダイエットから仕事帰りのOLさん、ご高齢の方の健康維持まで幅広い方が通われています。個人にあった必要な動きで即効性のある効果が見込めるため、ダイエットや柔軟性アップ、機能改善など目的に応じたトレーニングが可能。

SOL BRILLANTE
〈ソル ブリリアンテ〉
神戸市灘区岩屋北町4-3-16-5F
営／10時～20時
月曜定休
078-871-0026
http://merciosaka.com/sol_brillante.html
神戸　ピラティス　ソルブリリアンテ　で検索

「シティライフを見た」で
- プライベートレッスン通常60分 …… 7,000円→4,000円
- グループレッスン通常60分 …… 3,500円→2,000円
- 1周年記念! 体験の方にヘルシードリンクプレゼント

入会金なし　（4月末まで・要予約・初めての方）

心と身体の調和を目指す 4 Lesson

心の落ち着きが外見の美しさに繋がる

何気なく行っている呼吸ですが、実は人の印象や性格にも影響を与えています。立ち振る舞いが静かで美しい人は呼吸も表情も穏やか。逆にいつもイライラしている人は息も表情も荒く険しい。心の持ち方次第で見た目の美しさや所作も変わります。だからこそ呼吸を整え、心を落ち着かせることが重要だと思います。知らず知らずのうちに心のストレスや苛立ちが溜まり、様々な体の不調を生み出します。アロマや軽い運動など心を落ち着かせる方法は様々ですが、ヨガを取り入れるのはいかがでしょうか。

ヨガというと身体が柔らかい人がするものと思いがちですが、個人の運動能力や年齢、柔軟性に関係なく、簡単に日常生活に取り入れる事ができます。ヨガはあらゆるポーズと向き合いながら呼吸を整えていくので、「動く瞑想」とも言われています。ポーズによって自然と筋力もつくので、新陳代謝も良くなります。続けていくことで、心と身体が調和され、真の美しさに繋がっていくでしょう。

自宅でもできる簡単ヨガ

イライラ時や、就寝前、リラックスしたい時

鼻先に意識を集中させて深呼吸を。吸った時、吐いた時の感覚に意識を向ける。出来れば吐く呼吸が長くなるように。時間は3分を目安に。

身体がだるい時、花粉症改善、朝起きた時

ゆっくり息を吸って、鼻からフンッと鼻息で何かを吹き飛ばすイメージで強く吐きます。それをリズムよく繰り返し、最後はフンーッと最後まで吐ききります。時間は1分を目安に。

「シティライフを見た」と予約の方、
体験料（1回60分クラス）…通常価格1,500円→1,000円（4月末まで）

整える

Samatwa yoga 主宰 インストラクター acoさん
ヨガをライフスタイルに取り入れインストラクターとしてのキャリアを積み始め11年。飾らないキャラクターにより幅広い年齢層から支持を得ている。

気軽に受けられる都度払いから、しっかり通いたいフリーパスまでその時の気分に合わせて変更可能。（予約制）
開講時間外ではプライベートレッスンにも対応しています。

Samatwa yoga 〈サマトワヨガ〉
宝塚市弥生町358番地チボリゴルフセンター内
営／レッスン開校日による　詳細はWebで
0797-81-1121（チボリゴルフ受付カウンター）
メール：**samatwayoga8@gmail.com**
URL：**http://www.samatwayoga.com/**

腸内環境を整えて内側からキレイを目指す 5 Lesson

腸活とメディカルハーブ

最近、〝腸〟が注目を集めるようになっています。なぜ注目されるようになったのか、それは腸が全身に与える影響の大きさにあります。腸の働きが乱れると肌荒れをはじめ、様々なトラブルが続出します。腸内環境を整えるためには定期的にメンテナンスが必要で、体内に溜まった毒素を排除する事が大切です。

そこで注目したいのがメディカルハーブ。日本でも有名モデルが取り入れるなどで認知度が高まっています。メディカルハーブは、病気を改善、病気に強い身体をつくると言われています。また、体の本来の機能を呼び覚まし、ごく自然な排出も期待できます。体に溜まった毒素の75％は便で排出できると言われているのでとても効果的ではないでしょうか。ただ薬草ハーブの状態では、日常に取り入れるのが難しいため、有機農ハーブをフリーズドライにしたサプリメントをおすすめします。

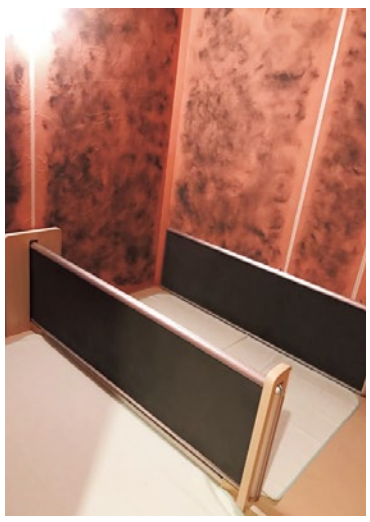
目に見えない、体に溜まった毒素を知るには、血管年齢や内臓ストレスなどの計測することも良いでしょう。真のデトックスで腸も血管も元気に活躍できる状態に戻しましょう。

Terra オーナー Rieさん
某外資系アパレル会社に勤務中、自身や家族の病いを通して得た健康・美容の知識をもっと色々な人に知ってもらいたいという想いからTerraをオープンさせる。

ラドンルーム

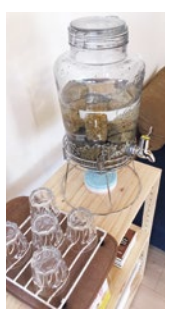
様々な病気や老化、がんの原因となる〝活性酸素〟を取り除く〝抗酸化作用〟をもつと言われているラドン。

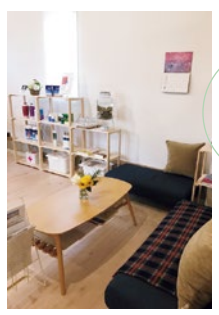
そのラドンを効率よく短時間で取り入れる事ができるラドンルーム。人間の体は1日あたり約7000億個の細胞が生まれ変わるため、新陳代謝が悪くなると老化や不調の原因に。ラドンルームで細胞に少しの負担を与えることで細胞本来の働きに気づきを与え、細胞を元気にしていきます。



ラドンの効果により様々な病気を予防し、健康促進にも効果的とあって、近年医療現場でも取り入れられる今注目の健康法。温度38度、湿度60％程の心地よい空間で、短時間に効率良く体内に取り入れる事ができる。

整える





右）全国でも珍しいラドンルームを完備したサロンです。丁寧なカウンセリングの上、血管年齢を測定し、一人ひとりの健康状態に合わせたメディカルハーブのアドバイスもいたします。
左）ラドン水や世界特許取得の活性水素水も用意されており、毒素の排出効果を高めてくれます。

「シティライフを見た」と予約の方は
翌朝すっきり腸美人コース
（ラドンルーム50分とメディカルハーブサプリメント5本セット）
通常価格8,500円→5,000円（4月末まで）

Terra 〈テラ〉
西宮市神原5-24
営／9時～20時
（完全予約制・不定休）
※駐車場あり（1台）
0798-72-3484
URL：**http://www.terra-1210.com/**
メール：**info@terra-1210.com**