

手厚いフォローで楽しく続けられる3ステップ



1 「運動って楽しい!」と実感しながら身体を動かす

トレーニング中に着められたり、嬉しい気持ちになると、「運動は楽しい」と脳が覚え、モチベーションもアップする。キレイになるための脳の使い方や行動の仕方などを知ると、精神面でもポジティブになれる。



2 軽い負荷で結果が出る加圧トレーニング

二の腕や太ももの付け根を適度に血流制限して行う加圧トレーニングでは、軽い運動でも身体の再生を促す成長ホルモンの分泌が安静時の290倍にもなり、リバウンドしにくい痩せ体質に。



3 ゲルマニウム温浴で充実のリラックスタイム

トレーニング後はゆったりとゲルマ温浴。20分有酸素運動2時間分の脂肪燃焼効果があり、フェイストレーニングをしたり、美や健康に関する情報を教えてもらったりと充実した時間に。

この人に伺いました

幸恵塾 塾長
笛吹幸恵先生

自身の体験から、「ただ痩せるだけでなく、身体の内外からキレイになれる」オリジナルメソッドを確立。美しくなるための考え方や習慣をレクチャーしてくれ、多くのメディアでも取り上げられ話題に。

「考え方」を意識
しましょ!



身体を整える-3

キレイになるための考え方を習慣化し
加圧で若返りホルモンを促す痩せ体質に



「運動は楽しい」と脳が感情を持たせることで、二つ目に大切なことは、「正しい姿勢で運動することです。姿勢はボディラインだけでなく、メンタル面にも大きく作用し、その人の考え方や生き方にも影響を与えます。当スタジオのプログラムでは、身体の歪みを整える「骨盤矯正」からはじまりま

トレーニングをするときに一番大切なことは、「運動は楽しい、気持ちいい」という習慣を身につけることです。例えば、グループレッスンで楽しみながら身体を動かす、互いに褒め合い、脳に「嬉しい」という感情を持たせることで、「運動は楽しい」と脳が認識します。ポジティブな考えを脳に認識させることで、無理なく運動が続けられ、トレーニング効果も上がります。この「考え方」を習慣化することで、同じトレーニング時間でも運動の質も変わってきます。次に、軽い負荷で結果が出る「加圧トレーニング」、脂肪燃焼を促す「ゲルマニウム温浴」で、効率的に短期間で結果が出るメソッドとなっています。このトレーニング法で、1カ月でマイナス5kgになった方も、血管も若返り、美肌効果も期待でき、また短期間で高い効果が得られやすいので、忙しい人にも取り入れやすいトレーニング法です。

芦屋 加圧トレーニング・スタジオ あしや 幸恵塾 (ユキエジユク)

芦屋市業平町2-10
芦屋濱口ビル1F
(JR芦屋駅南口より徒歩3分 国道2号線沿い)
営/10時~19時
※予約制 日・祝定休

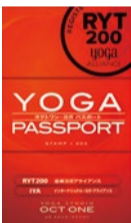


特典

「シティライフを見た」で
●加圧トレーニング
トライアルチケット……………10,800円
(90分レッスン×3回分 ※有効期限1ヵ月)
さらに当日入会で入会金 10,800円→0円
【持ち物】動きやすい上下ウェア・水くつ下・タオル
(4月末まで・要予約・新規の方のみ)

☎0797-38-3861
https://www.zero-beauty-ashiya.com/

ヨガをより深く
学びたい人は…



ヨガパスポート

ヨガパスポート(1,890円)購入で通常のレッスンスタンプを集めるとヨガインストラクター資格「全米ヨガアライアンスRYT200」が取得可能!また、西宮スタジオでは4月からより早く学びを深める「ステップアップレッスン」を開講!詳しくはHPへ。

ホットヨガの魅力



血行が良くなって心身の不調も改善

日常的に通うことで、血のめぐりが良くなり汗の出やすい身体に。老廃物を流して心も身体もすっきり!老若男女問わず取り組みます。



柔らかくしなやかな身体を手に入れる

温度を高く設定した室内で行うホットヨガ。身体がぽかぽか温かくなり、筋肉が緩んで節々が伸びやすくなり、しなやかな所作に。

この人に伺いました

OCT-ONE 代表
北野康代先生

IYA公式認定指導者。
1982年よりヨガを始める。
2005年オクトワン創設。

「イライラは美容の大敵です」



呼吸を整える-4

深い呼吸でしなやかな心の持ち主に
日常のストレスにもぶれない自分へ

ヨガではポーズングの「アーサナ」に注目しがちですが、実は呼吸を整えることもとても大切です。ヨガではどのポーズも呼吸を止めず、心と体を調和させながら行います。心と呼吸は深い関係にあり、例えばイライラしている時などは浅く早い呼吸になりがちです。まず基本の呼吸は鼻から吐いて鼻から吸う、腹式呼吸です。ゆったりとした深い呼吸は自分の内面と向き合い、ぶれない軸を築くことにつながります。日常生活には様々なストレスがあります。自分でメンタルをコントロールできれば、心に平穏をもたらします。表情やしぐさなど日常の所作の美しさも引き出しますね。

ホットヨガスタジオ
OCT ONE (オクトワン)
受/8時半~20時
http://www.oct-one.com/
オクトワン で検索



24時間ネット予約可能

〈垂水駅前スタジオ〉神戸市垂水区神田町4-13田中ビル303号
〈那覇新都心スタジオ〉沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階
〈宜野湾スタジオ〉宜野湾市宇地泊704-3 2017年6月1日(木)OPEN

〈神戸本山スタジオ〉
神戸市東灘区田中町1丁目8-14
クラブ本山 1F
☎078-862-3567

〈新・甲子園スタジオ〉
西宮市甲子園二番町1-22
たざわビル3F
☎0798-78-8085

〈西宮駅前スタジオ〉
西宮市馬場町6-20 東急ビル・アルス
西宮エスタシア202-3号室

特典

「シティライフを見た」で
●ホットヨガ60分体験
…1回通常
1,890円→1,000円
●さらに、体験コース後
当日入会で
…入会金3,150円→2,100円
(4月末まで・要予約・新規の方のみ)

腸セラピーで腸内環境を整えましょう

腸の不調の
三大要因

冷え・ストレス・運動不足

不調の要因は様々ですが、多いのはこの3つ。女性の場合、特に「冷え」による不調が多いです。手のひらで自分のおなかや太ももの外側を触ってみて冷たいと感じたら、身体が冷えている状態です。

腸セラピー
の流れ



1 リラックス

アロマの香りとヒーリング音楽で副交感神経を優位にし、心身共にリラックス。



2 農薬不使用の米ぬかホットピロー(足用、全身用)

ベッドには電気敷毛布、足とおなかにはホットピローを。身体を温めながら施術し、緊張をほぐす。



3 腸セラピー施術

おへそを中心にやさしく刺激し、胃や腸を活性化。おなかだけではなく、全身の健康維持・増進にも。

この人に伺いました

ひかり整体院
院長 平井かおり先生

整体師、腸セラピスト
健康管理士一般指導員、健康管理能力検定1級、ひょうご健康21推進委員、harmony with nature主宰、食育アドバイザー、布ナプキンアドバイザー

腸は第二の脳です!



腸を整える-5

腸をキレイに整え
体・肌・心の健康を目指しましょう

腸と言えば一般的には消化・吸収する臓器というイメージが強いですが、それ以外にも体の免疫、肌の美しさ、心の健康にも関係しています。肩こりや腰痛、冷え症、むくみも腸の不調が原因の場合も多く、また肥満や免疫力低下による花粉症、アトピー、リュウマチ、膠原病、生理痛、PMS(月経前症候群)、うつなども腸の汚れからおこると言われています。なかでも女性に多い腸内環境を整え、内側からキレイを目指しましょう。

深江 整体・ヘッドマッサージ・腸セラピー

耳つぼダイエット ひかり整体院

神戸市東灘区深江北町3-6-12
受/平日:6時半~19時
土日:10時~17時
水曜・祝日定休
※時間外相談 ※完全予約制

☎080-4641-5167



Menu

- 腸セラピー(20分) ……2,000円
- 腸セラピー+全身整体(60分) ……6,000円
- ヘッドマッサージ(40分) ……4,000円

特典

「シティライフを見た」と予約の方は
腸セラピー+全身整体(60分)
通常6,000円→5,000円
(5月末まで)