

もくじ



今月の表紙

「n-style エアリアルヨガ&ピラティススタジオ」

事業所データ

◆代表者

代表 増田 由美

◆所在地

加古川市加古川町DPMビル2F

◆電話

079-426-4200



◆ホームページ

<https://n-style-school.info>

◆表紙写真

- ① 私たちと一緒に健康な毎日を!
- ② ハンモックを使えば無理なく柔軟もできます
- ③ 「腕もしっかり伸ばして」優しく楽しいと評判の増田先生の指導
- ④ 増田さん開発の筋膜ローラー。「小尻美人」になれますよ
- ⑤ 腸に良い食事で体の中から健康を

2 特集

加古川観光協会が
加古川プラザホテル1階に移転!

9 クローズアップ

「加古川の人たちみんなを花好きにしたい」
(有)プロッサム
代表取締役 日坂 明広 さん

11 エッセイ

「私と茶道との出会い」
(有)中谷住宅
代表取締役 竹中 眞利子 さん

12 会議所のうごき

「事業報告・決算」承認される
- 通常議員総会を開催 - 他

13 団体だより

女性会・青年部

14 会議所からのお知らせ

印刷物入札 他

15 暑中見舞名刺広告

20 会議所カレンダー

「今月の“こんな日”」

ご覧ください加古川商工会議所のホームページ <https://kakogawa-cci.or.jp/>



身体と心も健康で笑顔の毎日を

天井に吊るされた布のハンモックを自在に操り、伸びやかにポーズを決める。「エアリアルヨガはハンモックを使って空中で行うヨガで、思いっきり体が伸びるので、肩・首こり解消に効果的です」そう笑顔で話すのは、今月の表紙 n i s t y l e の代表増田由美さんです。

幼少期から身体を動かす事が大好きで、地元加古川にも本格的なピラティススタジオがあればとの思いで2006年に開業。その後現在の場所にスタジオを移し、加古川唯一のエアリアル常設のジムとして多くの生徒さんを指導してきました。空中でヨガなんて上級者向けでは?と思われがちですが、増田さん曰く「初心者こそハンモックの助けがあれば、余計な力を入れずに身体を伸ばすことができるので、身体が硬い方にもオススメです。またエアリアルヨガは「逆さま」になることで、血流が良くなって冷えやむくみも解消したり、骨盤が矯正され姿勢も良くなります」と、気軽に始めてほしいと話します。

また、ピラティスも人気で「女性の受講も多いですが、スポーツをされる男性にも好評で、柔軟性と筋力を高めることができます。お腹が気になる方は絶対にピラティス!」と力を込めます。

そして、ここでは定期的に、食生活の大切さを学ぶための「腸活セミナー」が開催されています。このセミナーでは、米粉パンや薬膳料理など専門の講師を招き、身体の中から健康にするための指導もしています。心と身体を安定させるには、腸で9割生成される「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが必要で、それには麹などを使った発酵調味料が良いことや、毎日の食事にほんのちよつと薬膳を取り入れるだけで、冷えた身体を中から温め、免疫力やパワーを補つことなど、腸を健康に保つことが重要とされています。増田さんは「健康と美容のベースは食事と運動の両方が必要。優しい講師達の指導のおかげで生徒さんも楽しく通って下さっています」と笑顔を見せます。

この他にも自宅で気軽にトレーニングできるようなと、増田さんオリジナルの部屋の中でできるトランポリンや、筋膜ローラーなどを開発しています。「トランポリンは超小型。膝に負担をかけずに全身運動ができるので、身体も引き締まります。ネット通販で12万個売れた人気商品です」とオリジナルグッズの開発にも力を入れています。

増田さんは、身体を動かして、心身共にリラックスすることが健康維持に繋がる。

エアリアルヨガやピラティスはそれを実感できます。身体が凝りがひどい、たっぷり寝ても疲れが取れない。こんな症状をお持ちの方はお疲れ気味の身体をピラティスやエアリアルヨガでリセットしてみてもいいかがですか。