

2012年8月29日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガで「健康寿命」をのぼそう！ 9月限定☆入会金半額キャンペーン

イルチブレインヨガを展開するダンワールドジャパンは9月、「健康寿命をのぼそう」をテーマに、新規入会がたいへんお得なキャンペーンを行います。通常 8,000 円の入会金が半額の 4,000 円になるほか、入会から 1 カ月間レッスンに通い放題になるフリーパスが 1 万円になります。ぜひこの機会に、「新世代の健康ヨガ」として人気を集めるイルチブレインヨガを体験してみてください。



### ■世界一の長寿国

今や日本は世界一の長寿国。平均寿命だけを見ると、だれもが健康的に暮らしているように思えます。しかし、平均寿命の数字だけを見て喜んではいられません。その理由は、長生きしている人の多くが、病気や体の衰弱に悩みながら生活をしているからです。どうせ長生きするなら、元気に楽しく生きたいですよね。数字上の寿命ではなく、「健康寿命」をいかにのぼしていくのか。これからは、まさにそれが問われる時代。健康であってこそ、長生きをするほんとうの意義があるのではないのでしょうか。

### ■ながらエクササイズ

何歳まで健康でいられるかは、その人の生活習慣しだいともいわれています。とくに大事なのが運動です。毎日10分の運動ができるかどうか、健康寿命を大きく左右するのです。1日10分のエクササイズは、習慣になってしまえば、なんてことはないですが、習慣になるまでがたいへん。そこで、イルチブレインヨガでは、「ながらエクササイズ」を推奨しています。テレビを見ながらできる体操、電車の中で誰にも気づかれずにできる運動、普通の歩行の3倍の運動量になるウォーキングなど、イルチブレインヨガのながらエクササイズはさまざま。いずれも、生活のちょっとした時間を有効活用できます。

▼おすすめのながらエクササイズはこちら

<http://www.brain-training.jp/archives/1556>

### ■適度な運動が一番

健康増進を目的としたエクササイズを行うにあたっては、自分の体力にあったメニューを選ぶことが大切です。自分にぴったりの運動をすれば、着実に体力がアップするだけでなく、「気持ちいい」という爽快感が得られます。爽快感は、「万病のもと」といわれるストレスの解消へとつながり、免疫力アップなどの効果が期待できます。逆に、自分の体力に合わないような激しい運動をしてしまうと、ストレスがたまり、持続するのが難しくなります。

### ■3つの嬉しい特典

厚生労働省では、9月を「健康増進普及月間」と定め、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」と訴えています。イルチブレインヨガでは、健康増進普及月間にちなんで、9月限定のお得なキャンペーンを行います。全国のイルチブレインヨガのスタジオで、入会金が通常半額の4,000円になります。さらに、入会から1か月間レッスンに好きなだけ通える「通い放題コース」が1万円（通常1万5700円）になります。また、「敬老の日」をふまえ、9月中に入会された60歳以上の方には、ボディヒーリングを15分無料でサービスいたします。肩、背中、足の中から、好きなボディヒーリングを選んでいただけます。

### ＜イルチブレインヨガの9月のキャンペーンの特典＞

1. 入会金半額 4000円
2. 1か月通い放題1万円
3. 60歳以上の新規入会者には、ボディヒーリング（15分）をプレゼント

▼全国のイルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

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

+ + + + +

#### 【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のスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.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>