

1 回の体験で 162 名中 157 名が変化を実感！※1
冬にこわばる骨盤・骨格に最適！
体験者数 40 万人以上の LAVA から新骨格トレーニング登場！

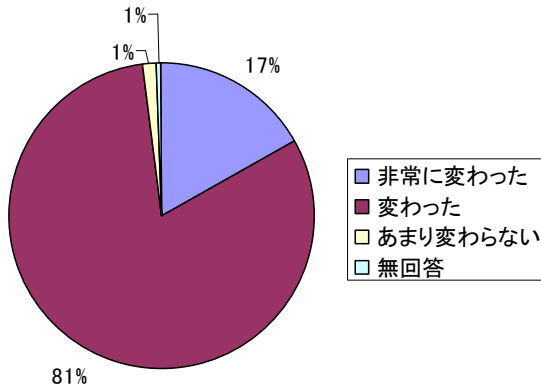
昨今ダイエットや不調の改善などで注目を浴びている骨盤。実は日によって、季節によって開閉を繰り返しカラダの調整を行っています。だからこそ**必要な時に開閉する柔軟な骨盤**を作ることが重要。秋から冬にかけては気温が一気に下がるため、カラダがこわばり骨盤のみならず骨格の可動域がさらに減少します。するとカラダが冷え、代謝が下がり脂肪がカラダにつきやすく冬太りしやすい状態に。LAVA から生まれた新ブランド<カラダデザインスタジオ LAVA>は骨格や骨盤の位置を正すために**必要な筋力をつけ、さらに柔軟性を高めることで歪みを根本から治していく**新しいトレーニングを提案。寒くなる冬こそ自分の力でカラダの基礎「骨格」を調整し、余分な脂肪のない健康的なカラダを作りましょう。



<セミパーソナル制のレッスンで個別サポート>

～即効性も高く、たった 1 回のプログラム受講で **98%※1** の方がカラダに変化を感じています！～

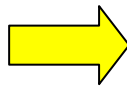
※1 2009 年 7 月～8 月にプログラムへ参加した 162 名のアンケート結果



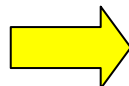
<お客様のお喜びの声>

- 太ももの内側の内転筋を使って歩けた。巻き肩が少し直った。ウエストが 2cm 細くなった。(30 代後半 女性)
- 肩の位置よくなりました。膝が力を入れずにつくようになりました。→O 脚改善(30 代前半 女性)
- ウエスト 2cm 減。肩のポジションはほぼ平行に。最初の測定の段階で、前回より(ウエスト)5cm 細くなっていた！(30 代前半 女性)
- 個別に 1 人 1 人の身体をみて指導してくれる。身体の効果的な動き方や指導が分かりやすかった。(30 代前半 女性)

～30 代女性モニター結果～



レントゲン検査の結果、歪んでいた骨盤が 0 度へと完全にリセット。改善前に見られた黒い影は宿便を表していますが、きれいに排泄されていることも分かります。



サイズダウンはもちろん、注目すべきはウエストのくびれライン。歪みがなくなり**左右均等なくびれ**に。骨盤を支える筋肉を効果的に鍛えることで左右・前後の歪みを改善し余分な脂肪を**溜めない**カラダへと導きます。

※モニター実施期間：2009 年 6 月 26 日～7 月 15 日

整体のような短期的な改善ではなく
自分の力で歪みを直し、正しい骨格へと導く新トレーニング
 さらに**姿勢・肩こり・便秘の改善、バストアップ**など幅広い効果が期待できます。

<カラダデザインベーシック>プログラム



●歪みチェック

全身の歪みをトレーナーがチェックし、オリジナルの骨格カルテに記載。一人ひとり違うカラダの歪みをまずはご自身でも把握していただけます。実際のトレーニング時には、個別指導を行うための重要な資料にもなります。



●骨格トレーニング

骨格トレーニングでは<前後><左右><回旋>という3つの簡単な動きで骨格の歪みを調整していきます。難しい動きがないので自宅でも実践可能。歪みによって引き起こる**肩こり・むくみ・O脚**などのお悩みにも効果的です。



<自然と笑顔になるこんなトレーニングも>

●グッズを使った筋力トレーニング

さらにボールやヨガブロックを使って**骨盤と連動している肩甲骨・背骨**にも意識を置きながら骨格をサポートする筋肉へアプローチ。筋力トレーニングはきついイメージがありますが、グッズを使用することで無理なく、効果的に骨格と連動している筋肉へ働きかけます。



<トレーナーから個別フォローがあるので安心>

●バンテージング

ウエストに専用の布を巻いて、骨格トレーニングを行い、お腹に溜まった余分な水分を外へ排出していく画期的なトレーニング。個人差はありますが、**1回でウエスト-8cm**のサイズダウンに成功した方も。自宅ではタオルとベルトで代用できるので、気軽に続けていただけます。



<ウエストの余分な水分を出していきます>

●クールダウン

開きがちな肩甲骨を自分の体重で調整しながら、横になりリラックス。さらにトレーニングで均整のとれた状態を覚えさせるため、足を固定しながらクールダウンしていきます。最後に、初めに計測した歪みからどう変化したかトレーナーとチェック。自分のカラダの変化を実感いただけます。



カラダデザインスタジオ LAVA 基本情報

施設名	カラダデザインスタジオ LAVA 吉祥寺店
オープン	2009年9月5日
住所	東京都武蔵野市吉祥寺本町 2-4-1 長田ビル B1F (吉祥寺駅より徒歩約4分)
URL	http://www.kd-lava.com



モニター検査にご協力いただいた

上村カイロプラクティックオフィス 上村高史院長 <http://dr-uemura.com/>

米国政府公認ドクターオブカイロプラクティック

～誰もが骨格の歪みを持っているもの。人によってはカラダに悪影響をもたらすことも～

骨格は文字を覚え、利き腕が決まる頃から誰でも多少は歪むもの。問題なのはその歪みの程度です。最近の若い女性は携帯電話やPCの影響などでとにかく姿勢が悪い。さらに**運動不足**で筋力が弱くさらに歪んでいくという悪循環に。歪みは思いのほかカラダ全身に悪影響を与えていて、最初のうちは軽い肩こり・腰痛程度の症状だとしても**内臓疾患・脳梗塞・不妊症**などにつながることも。**骨格を意識したトレーニング**でバランスの取れた柔軟な筋肉を作るとは、骨格の歪みを根本から治していくことにつながります。**骨格バランス**が整えば姿勢や体重が変わるだけでなく、全身の健康にもつながります。**まずは自分の歪みを認識し、意識を向けることから始めてみてください。**

本件に関する取材・お問い合わせ先

株式会社 ベンチャーバンク <http://www.venturebank.co.jp>

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 2-15-1 渋谷クロスタワー31F

TEL:03-5469-0171 FAX:03-5469-0172

広報 矢次・入江 Mail:press@venturebank.co.jp