

# 美人の癒し フィットネス利用術—心と身体の美しさは健康から—「ゆるめ」編

日本橋美人提唱者 山田 晃子

心地よく目覚め、ベッドから起きたときにすっきりと軽い身体を感じた朝は、自信を持って鏡と向き合えます。そのような時は、心も身体も美しいもの。自然に背筋がしゃんと伸びて、一日中気持ち良く過ごせますよね。毎日そんな朝が迎えられたらステキだと思いませんか。



それには、忙しい日々の中で溜まる「身体のコリ」をゆるめ、「心のコリ」を取り除くことが大切です。全身の力が抜け、ゆるめられればニュートラルで健やかな状態に身体を戻すことができます。堀子マネージャーの「当店ではコリやストレス、さまざまな不調をリセットし、身体と心をベストな状態に整え、中から輝きを放つような真の美しさを導き出すお手伝いをしたいと思っています」と言う言葉を思い出し、一月にグランドオープンした日本橋初の会員制女性専用フィットネスクラブ「クララ」に前号同様お邪魔しました。

ジューフロー。自分の身体が喜ぶ事をレッスンを通じて気付くことができます。「コンテンポラリーダンステクニック」は、自分の骨格をイメージし、身体の深層部・中心を動かしていくエクササイズです。内観しながら余計な力を抜く事で固定概念を拭き素直に自分と向き合えます。スタジオスペースのレッスンは、インストラクターの呼吸が身近に感じられるほどの一体感ときめ細やかなレッスンに安心感があります。どのインストラクターも自分の体験に裏付けられた効果的なレッスンを構成され、オリジナリティ溢れるプログラムを展開していらっしゃいます。



心と身体は表裏一体。身体が凝ったままでは心の凝りは取れません。身体をゆるめれば自然と心もほぐれることを身をもって感じたいと言えます。まだ3コースしか受けていませんが、すべてにチャレンジしてみたい気持ちです。それは、一時でしたが自分と向き合い「心と身体の美しさ」を手に入れたような感触を持ったからにはほかなりません。



心と身体がしなやかになれば、自然と輝きを放つもの。自分のキレイを自らつくり、さわやかな気持ちで街を歩く日本橋美人を目指しましょう。

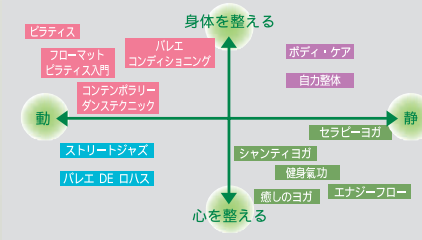
**クララご招待券 5名様**  
クララを無料で体験できるチケットです。  
ご住所、お名前、お電話番号を明記の上、下記住所「日本橋美人新聞 係」までおハガキにてお申し込みください。

**スタジオメニュー 50%OFF**  
通常1クラス4200円 2100円  
お電話にてご予約ください。尚、ご予約の際、「日本橋美人新聞を見た」とお伝えください。

**Curara** 会員制女性専用フィットネスクラブ **クララ**

中央区日本橋 1-7-9 ダヴィンチ日本橋 179B1F MAP 21  
TEL 03-6807-8860 FAX 03-6807-8862  
www.curara.jp

●東京メトロ銀座線・東西線/都営地下鉄浅草線「日本橋」駅 徒歩2分(B12/C1/C2出口)  
●東京メトロ半蔵門線・銀座線「三越前」駅徒歩3分(B6出口)



今回は、スタジオスペースで行なわれるグループプログラムに興味津々で質問。「小さめに設計したスタジオで提供するプログラムは、『身体を整える—心を整える』を縦軸に、『動—静』を横軸にして、ヨガやピラティス、ダンスやバレエなどさまざまなプログラムをご用意しています。レッスンはすべて定員7人までという少人数制なので、インストラクターから丁寧な指導が受けられ、より心地よい汗をかくことができます」とトレーナーの佐山尚美さんが表をもとに笑顔で説明してくれました。定期的にヨガのレッスンをしている私にとってヨガやピラティス系も魅力的。しかしながら「自力整体」「エナジーフロー」「コンテンポラリーダンステクニック」などオリジナルに開発されたプログラムにトライ。

「自力整体」は、身体の中に流れている経絡というエネルギー(氣)の通り道を、自分でほぐしながら調整していく「自然治癒力回復体操」。自分の身体を感じながらマッサージしていくことで、身体がほぐれて流れがよくなると自然に心が軽くなり、心と身体のバランスが整っていくのが感じられます。同様に身体にある経絡というエネルギー(氣)の通り道を意識し、さまざまな呼吸法を用いて自分自身と向き合いながら、ゆったりと心地よく動く「エナ

**山本海苔店** MAP 24

美味しい味 **山本海苔店** 山本海苔店ホームページ  
http://www.yamamoto-noriten.co.jp

**Espressamente** MAP 158

エスプレッサメンテ イーレ 日本橋中央通り店  
東京都中央区日本橋2-5-13  
日本橋富士ビルディング1F  
TEL/FAX : 03-3510-6580

**室町 福德塾**

1300年以上の歴史を誇る日本橋の氏神様「福德神社」をお祀りしています。「福德塾」では日本の文化・伝統に触れることのできるセミナーを月に数回開催。また、「福德茶屋」ではおでんなどのお食事をご提供しています。

●営業時間：11:00～23:00 日・祝日定休  
●オフィシャルサイト：http://www.fukutokujuku.jp/

**日本橋再生計画**

都市に豊かさと潤いを  
**三井不動産**

**Bon Cœur** MAP 29

140種類もの焼立てのパンをどうぞ!  
(会議やパーティなどに、サンドイッチの盛合せやランチボックスもご用意致します。)

営業時間 7:30AM - 8:00PM (土曜日8:00AM - 6:00PM)  
定休日 日曜日・祭日

〒103-0022 東京都中央区日本橋室町4-3-12  
TEL.03-5201-3811 FAX.03-5201-3815  
http://www.bansei-gp.com/boncoeur.html

**日本橋の餛飩**

有平糖 梅ぼ志餛飩

おかげさまで創業150年。

東京都中央区日本橋1-2-5  
**茶楼楼徳本舗**  
TEL 0120-284806  
http://www.eitaro.com

**日本橋イベント情報**

日本橋三越本店 【電】03-3241-3311

4月 6日 人形町大観音寺「花まつり」  
【問】人形町商店街協同組合  
【電】03-3666-9064

8日 春の名橋日本橋まつり  
【問】日本橋 名橋「日本橋」保存会  
【電】03-3546-5328

5月 5日 水天宮例大祭  
【問】水天宮  
【電】03-3666-7195

12日 神幸祭  
13日 神輿宮入  
【問】神田神社  
【電】03-3254-0753

中旬 稲森神社例大祭(陰祭)  
【問】稲森神社  
【電】03-3661-5462

28日 小網神社大祭(陰祭)  
【問】小網神社  
【電】03-3668-1080

6月 中旬 中央通り「はな街道」夏の花植え式・体験花植え  
【問】中央通り「はな街道」実行委員会  
【電】03-3664-8741

中旬 山王まつり(陰祭)日本橋周辺  
【問】日枝神社  
【電】03-3581-2471

20-30日 茅の輪くぐり  
30日 夏越の大祓  
【問】小網神社  
【電】03-3668-1080

日本橋夕カシマヤ 【電】03-3211-4111

3/15-4/2 没後50年 川合玉堂展  
3/15-4/15 何で鹿島島展  
4/17-4/27 イタリアフェア  
4/17-4/29 花を愛したモナコ公妃 グレース・ケリー展  
5/15-5/20 パカラコレクション  
5/22-5/27 第3回世界のホテル逸品グルメフェア  
5/22-5/27 ハワイアンフェア  
6/5-6/10 有田焼フェア  
6/12-6/17 山形展  
6/19-6/24 第2回 沖縄展  
6/25-7/1 ワコールスペシャルバザール

にんべん 【電】03-3241-0241

3/23-4/1 にんべん春の感恩セール  
目玉商品・旬なカツおたき(1本約り)  
・特撰オリジナルおにぎりセット他

セレンディビティ 日本橋店 【電】03-5205-0011

3/30-4/8 3周年記念(期間中5,000円以上お買い上げのお客様にトートバックをプレゼント。なくなり次第終了)  
4/25-5/6 メイク ユア オウソウ ハワイアナス (ピーチサンダル)のプロモーション)

三井不動産 【電】03-3246-3155

「日本橋HD DVDプラネタリウム」稼働中  
プラネタリウム上映作品  
・宇宙へのパスポート  
・星空の贈りもの

3/21-6/30

印は東京中央ネットホームページの【映像イベントカレンダー】から詳細と映像をご覧いただけます。  
http://www.tokyochuo.net/sightseeing/event/event\_01.html

**日本橋OLクラス もオススメのイタリアン** MAP 106

美人度UP! **日本橋美人ピッツァ** ¥2,310  
タウリンが豊富な、帆立貝と小海老をふんだんにトッピング。  
ピッツァ職人が焼き上げた、満足いただける一品です。

オススメ **ディナーメニュー** (17:00-22:30)  
ピッツァ マルゲリータ ¥1,345  
スパゲッティ・ボモドロー ¥1,260  
人気大皿コース 10品 ¥3,675

日本橋でお食事するならココがgood!  
**トラットリア・イタリア 日本橋店**  
地下鉄三越前駅A1出口1分  
中央区日本橋室町1-7-1スルガビルB1F TEL03-6202-0095  
ランチ・ティータイム11:00-17:00 ティアタイム17:00-22:30  
詳細記事URL http://www.tokyochuo.net/issue/spot/tn/trattoria/

**書道師範まで最短時間!**

生徒募集  
選べるコースで初めての方でも安心です。  
内閣総理大臣賞の講師が基礎から指導します。  
本誌持参の方に「書道用具一式」プレゼント!!

趣味教養科  
月3回/90分 8,000円(月)

師範養成科  
月3回/2時間 15,000円(月)  
・文字書道講座・絵手紙書道講座  
・インテリア書道講座・写経講座

**日本書道アカデミー** 三越前駅から徒歩2分  
TEL FAX **03-3272-0707**  
お問い合わせ・火～金 12:00～17:00まで  
東京都中央区日本橋室町1-9-4 井上ビル5階