

身体を本来あるべき姿に戻す

モナリザエクササイズ

モナリザとは Most Obesity Known Are Low In Sympathetic Activity

(交感神経がうまく働かずやせにくい状態) という概念のこと。

この状態の解消を目指す「モナリザエクササイズ」は、
身体をより良くするための要素がたくさんつまったプログラムです。

誰もができる
自然な動きで構成

アンチエイジング
エクササイズ

理にかなった動き
で

「モナリザ状態」を
解消する E.X

私たちは環境や生活スタイルからの様々なストレスにさらされています。また機能的な運動不足や、昼夜逆転、空調が完備された生活環境などにより自律神経やホルモン機能が低下している人も少なくありません。ダイエットにおいては、交感神経という活動モードの自律神経系が脂肪燃焼に関わっています。「モナリザ」とは、この交感神経がうまく働かずやせにくい状態を指します。

モナリザ状態の問題点は単にダイエットの効果が出にくいということだけでなく、身体の様々な調子を狂わせ放置すると本当に病気になるってしまいう可能性があるということ。つまり現代社会において、モナリザ症候群

を解消するためのエクササイズは必要不可欠。いつまでも元気で若々しくいられるようにするためのアンチエイジングエクササイズが、この「モナリザエクササイズ」なのです。

理にかなった動きで
効果を実感

このプログラムを開発したのは、順天堂大学大学院准教授の青木晃さんと、インストラクターの佐藤一美さん。アンチエイジングの第一人者である青木さんは、早くからクリニクに来院する美意識の高い人たちが行なえるエクササイズのニーズを察知。青木さんの監修のもと、佐藤さんはモナリザエクササイズを作成しました。

モナリザエクササイズは、リンパの流れを促進して身体を浄化、インナーマッスルを鍛え内分分泌代謝をアップさせます。また、五感やバランス感覚などに働き自律神経系が自然に整う状態に導きます。その結果、ダイエットや美肌、疲労回復といったアンチエイジング効果が期待できるのだそうです。

プログラムの特徴は呼吸とともに流れるようなフローで動きを行なうというもの。トレーニングや体操のようなものではなく、誰にでも簡単にできるものになっています。何よりもうれしいのが医学的見地に立ってプログラムが開発されているため、エクササイズを続けていくと身体の変化を感じやすいということ。実際にレッスンを受けた参加者からは、「気持ちがいい」「身体が楽になった」という声が聞かれるのだそう。

今後はスタジオプログラムとしてだけでなく、病院やエステ、健康業界などともつながりを考えているというモナリザエクササイズ、今後目が離せません！

監修



青木 晃さん

順天堂大学大学院
加齢制御医学講座
准教授、東京クリ
ニク院長。抗加齢
医学の第一人者として
TV・ラジオ、雑誌
などでも活躍。アンチ
エイジング・ライフス
タイル・プロデューサー
としても知られる。



佐藤 一美さん

株式会社フィジカル
プランニング代表
取締役、SPA 自主ス
ポーツアドバイザー。
3年間に4年アワード
賞にて青木晃氏と
共創。アンチエイ
ジングへの考えに
共感。運動指導で
モナリザエクササイズ
を開発し、普及
を努める。

■モナリザエクササイズベーシック養成コース開催!

第1期 → 10月開催予定、第2期 → 12月開催予定

■フィジカルプランニング 7/25 (土) ワークショップ開催!

① 11:15 ~ 12:45 「ピラティス」 講師: 石川 沙樹

② 13:00 ~ 15:15 「モナリザエクササイズとは?」

講師: 青木 晃、佐藤 一美

○詳細・お問い合わせは、

E-mail: info@p-planning.com <http://www.p-planning.com>

モナリザエクササイズ 60分レッスン構成例

- 上肢のストレッチ 15分
呼吸に合わせてフローで流れるように動きながらストレッチを行なう。
- 下肢のストレッチ 15分
バランストレーニングやコアトレーニングの要素も入れた、立位で行なうストレッチ。
- セルフマッサージ 30分
マット上でリンパを流すための圧を利用したストレッチとマッサージを行なう。

モナリザ エクササイズ

モナリザとは
Most Obesity Known Are Low In Sympathetic Activity
(交感神経がうまく働かずやせにくい状態) という概念のこと。

- 誰もができる
自然な動きで構成!
- 理にかなった動きで
効果を実感!
- アンチエイジング
エクササイズ!



監修



青木 兎

順天堂大学大学院加齢制御医学講座准教授、横浜クリニック院長、抗加齢(アンチエイジング)医学の第一人者としてTV・ラジオ、誌などでも活躍。アンチエイジング・ライフスタイル・プロデューサーとしても知られる。



佐藤 一美

株式会社フィジカル・プランニング代表、SPA白金スタジオアドバイザー。3年前に青木氏と出会い、アンチエイジングへの考えに共感。運動現場でモナリザエクササイズを開発し、普及に努める。

モナリザエクササイズとは?

モナリザエクササイズを開発したのは、順天堂大学大学院准教授の青木 兎さんと、インストラクターの佐藤 一美さん。アンチエイジングの第一人者である青木さんは、早くからクリニックに来院する美意識の高い人たちが行なえるエクササイズのニーズを察知。青木さんの監修のもと、佐藤さんはモナリザエクササイズを開発しました。モナリザエクササイズは、リンパの流れを促進して身体を浄化、インナーマッスを鍛え内分秘代謝をアップさせます。また、五感やバランス感覚などに働き自律神経系が自然に整う状態に導きます。その結果、ダイエットや美肌、疲労回復といったアンチエイジング効果が期待できるのだそうです。

モナリザエクササイズの特徴は?

● **セルフリリンパマッサージ**
リンパマッサージにフォーカスしている数少ないプログラムの一つです。リンパとは、いわば体内の下水道。老廃物や、余分な水分を回収して身体の外へ排出してくれます。リンパがよどむと代謝機能はダウンし老廃物や水分は、排泄されずたまります。この悪循環がセルライトや、部分太りの原因になります。リンパの流れがよどむと、冷え症になり、免疫力がダウンします。



現在、モナリザエクササイズは
スポーツクラブ、ピラティススタジオ、
カルチャーでクラスを展開しており、
人気を博しています。

ピラティスガーデン銀座では
オイルなどを使ってちょっとリッチにエクササイズ
ジェクサー蒲田では、
3週間先まで予約の取れない大人気のクラス

今後はスタジオプログラムとしてだけでなく、
病院やエステ、健康業界などともつながりを考えています!

お問い合わせお申し込み

(株)フィジカル・プランニング

E-mail: info@p-planning.com
http://www.p-planning.com

この話題のモナリザエクササイズが
インストラクター養成コースを
開講いたします

第1回は、
定員満席!

第1回ベーシック養成コース

日程: 10/20(火)・21(水)・22(木)

各日10:00~17:00の6時間

料金: 110,000円(認定料・教材料込)

※分割可・相談あり

第2回ベーシック養成コース 12月開校予定。

※詳細は、お問い合わせください