

## ❖ 美の達人に聞く—ボディー編—

# 暮らしの中で、体と心を目覚めさせよう

### プロからのアドバイス

- ・引き締まったボディーラインのために、スポーツは欠かせない要素
- ・ヨガのポーズは、普段使わない部分にも刺激を与えるので、体のバランスが、より本来の状態に
- ・活力のためには、朝食をしっかり取るのがベスト
- ・何事も頑張りすぎず、気長に続けることを意識して

また、川越さん自身も実行しているそうですが、朝食をしっかり取ることもポイントだとか。「私の場合、起きてから、簡単なヨガをします。体がスッキリするので、朝食もおいしく食べられますね。そうすれば、自然と活力もわいてくる。」

川越さんは、「どんなことでも、たとえ週に1回でもいいので、長く続けることが大切です。肩の力を抜いて、決して頑張らないこと」とアドバイス。街行く人が振り返る、そんなボディーを目指して、さっそくトライしてみませんか。

引き締まったボディーラインを目指すなら、やはり、スポーツは欠かせない要素。エアロビクス、ピラティス、スイミングなど、さまざまなジャンルがありますが、その中でも、川越さんがおすすめするのは「ヨガ」。呼吸と動きの調和を大切にしているのは、ゆっくりとした動きのものやパワーヨガ、音楽と一緒に楽しむものなど、種類も豊富です。「自分のペースでできるのがヨガのいいところ。ゆっくりとしたポーズは、体にも心にも刺激を与えてくれますよ」。普段使わない部分を刺激することで、筋肉が目覚め、体のバランスが整うのだそう。

「美しいボディーとは、単にスリムなだけでなく、引き締まったボディーラインを持ち、心身ともにベストな状態であること」と話す、ティップネスのインストラクター、川越美緒さん。では、毎日の暮らしの中で、理想のボディーに近づけるには、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか。



PROFILE ティップネス インストラクター **川越美緒**さん  
2001年から、天王寺店やなんば店などで、エアロビクス、ヨガ、ピラティスなどのインストラクターとして活躍。より快適なボディーメンテナンスに向け取り組んでいます