

整体サロンやすらぎどう mail: info@yasuragidou.net

埼玉県所沢市日吉町28-19-201 サンライズマンション

企画・制作:渡辺洋史

電話 04-2907-9908 携帯 080-3095-6535

携帯メール yasuragidou@icloud.com

こんにちは！暑い日が続きますがお元気ですか？
かなり久しぶりの通信になりました。

すでにお気づきかもしれませんが、この通信の名前が
「やすらぎの sola」になりました。

当サロンが「こころとからだの健康サポート」「ボディ
メイク」「整体スクール」など提供メニューが増えたた
め、このサロン全体を「やすらぎの sola」と名付けた、
というのがその理由です。



同時にサロンも雰囲気
や色合いを変え、テーマ
を「海と空」としました。
当サロンのコンセプト
(方向性)も「夢を叶え
る」に決まりました。

健康、痩せること、美・・・これらは、夢を叶えるための
土台であったり、きっかけになったりします。
ぜひ一緒にいろんな夢を叶えていきましょう。
では久しぶりの通信、スタートです！

お知らせコーナー

☆8月サロン予定

・8月はほぼお休みをとらずにおこ
ないます！

夏は身体づくりに最高のチャンス！暑さに負けず集
中して身体をつくっていきましょう。

・8月中は前日夜までのご予約限定とさせていただきます。

サロン営業日時

- ・月曜日～金曜日 9:00～21:00
- ・土曜日 9:00～19:00
- ・日曜、祝日 9:00～13:00

※上記の時間は変更になる日もございます

※研修時などにお休みさせていただくことがあります。

※今後、定休日を設ける予定です



★サロン健康専門サイト



<http://yasuragidou.com/>

サロンの健康部門メインサイトになりました。
身体や心の健康に関するより広く深い情報を提供して
いきます。

健康面でお困りの方はぜひご活用下さい。

サイトはQRコードからアクセスできます。

★ボディメイク&ダイエット専門サイト

<https://diet-seitai.net/>



ダイエット整体、ボディメイク、ダイエ
ットに関する専門サイトになります。無料レポート&
動画もダウンロードできるようになっています。

★当サロン総合サイト【やすらぎの sola】

<https://y-sola.com/>



当サロンの軸となるサイトになります。
サロンで提供しているサポートすべて紹介しています。
また、セラピスト養成クラス専門ページ、通信サポー
ト専門ページも設置予定です。

★サロンのご感想、体験談、募集中！

サロンでは、当サロンに通われてのご感想や体験談を
募集しています。

健康、ボディメイク、ダイエット、メンタル面、どん
なことでもお声、感想をいただけたらうれしいです。
お声をいただいた方には、もれなくサロンからプレゼ
ントがあります。

ぜひ、よろしく願いいたします！

体験談・声コーナー

今回は1名の方から健康面での体験談、そしてなんと！2名の方からご出産報告をいただいていますのでご紹介します。最初はYさんです。

Yさんは、当サロンでボディメイクダイエットに取り組み、美の師匠にも恵まれてとっても素敵な女性に大変身。そして昨年、結婚。

僕も結婚式にご招待いただき、その時のことは昨年の通信で取り上げました。そして今年、4月7日。

「今朝6時過ぎ、無事、産まれました！！赤ちゃんは2815グラム、男の子です」

といううれしいご報告と、とてもかわいいお子様の写真を送っていただきました。

今は子育て真っ最中ですが、落ち着き次第、産後メンテナンスに取り組み予定ということです。

独身時代からサロンにずっと通ってくださっていたYさんが、結婚してこうしてママになられたのは、僕としても最高にうれしいことです。

続いては、前回の通信に登場してくださったAさん（30代女性）。

昨年「**年内に妊娠！**」という目標を決めてボディメイクにはげみ続けたものの、なかなか妊娠にいたらず・・・とうとう12月！！

それでもあきらめずにボディメイクを続けたところ、見事12月中に妊娠！そして先日、Aさんからうれしいお知らせが届きました☆

おはようございます！！本日、出産しました！7月26日、2920グラムで誕生しました。

事前に先生とカフェ行きたかったんですが、時間がとれず悔しいかぎりです。

産後うかがいますので、よろしく願いいたします^^

とってもかわいい、産まれたばかりの赤ちゃんとツーショットの写真を送っていただきました。

Aさんはずっとお子さんが欲しかったそうで、願いが叶って本当に良かったです。

Aさんも、落ち着いたら産後メンテナンスを始めたいということです。



じつはAさんのお子さんの誕生日が、僕の息子とまったく同じ7月26日！不思議です。

今回の体験談コーナー最後は、長年の腰痛、膝痛、肩こり、頭痛などが改善されてきたMさん（50代女性）からいただいた体験談をご紹介します。

●当サロンに来院された目的を教えてください

5年以上続く腰痛、3年前にいためた左ヒザ半月板損傷によるひざ痛、他にも頭痛、肩こり、便秘は日常。いくつもの整形外科や整骨院にも通いましたが治らず、なんとか痛みから抜け出したい、痛みのある部位だけでなく全身のバランスをみてくれるところを探して来院しました。

●サロンに通われてどのような変化がありましたか？

昨年10月より通い始め、週一回のペースで来院。食事の面でもご指導いただき、3月にはコルセットなしでも仕事に出られるようになりました。ちょっとしたケガが原因で10日間ほど入院しましたが、その後も的確なご指導をいただき、昨年までは梅雨時はいつも頭痛に悩まされていたのが、今年は鎮痛剤をほとんど服用せずに過ごせています。姿勢もよくなり、少しずつですがウォーキングもできるまでになりました。肩こり、便秘もすっかり良くなっています。

●ご感想などありましたらお願いします！

父が母のために買った本に当サロンのことが出ており、母から「行ってみたら」とすすめられたのがきっかけですが、不思議なご縁を感じます。

40代にして腰もヒザも痛く、一時は家族と出かけることすらあきらめていた状態でした。

日々の買い物や夕食の支度もつらい、痛みによって体力さえうばわれているような日々でした。

渡辺先生とお話するうちに、生活や考え方も変える必要があったことに気づかされ、今では痛みを感じない時があるようになり、つらかった日々から解放されつつあります。

Mさんありがとうございます！

ご来院当初は歩くのもつらそうでしたが、今はご家族の皆さんと同じペースで歩けるので、みんなびっくりしているそうです。ほんとうに良かったです！

これからは、ボディメイクで不調知らずの美しい身体をつくっていきましょう！

「ダイエット」と「ボディメイク」の違い

今回、ご出産の体験談で登場いただいた Y さんも A さんも、当サロンのボディメイクコースを続けていただいています。

ボディメイクは単なるトレーニングやダイエット法ではなく、**女性の健康と美に特化した方法**。

厳しい食事制限やきついトレーニングがないので、ストレスにもならず、女性がホルモンの状態を整えるには理想的です。

だからこそ、妊娠しやすい身体になるのです。

さらに。ボディメイクでは、ムリに体重を減らそうとしなくても、見た目キレイな身体をつくれるので、ストレスなく続けられます。

これが従来のダイエットとの大きな違い。

婚活予定の女性にも、とてもおすすめ！

今回、あらためてダイエットとボディメイクの違いについて、まとめてみますね。

■ダイエットとボディメイク、何が違うの？！

①食生活

【ダイエット】

・糖質制限食が中心。たしかに糖質をカットすると短期間で体重は落ちます。ただ、ご飯や甘い物大好きな人にとっては苦行でしかなく、たとえ短期間で痩せたとしても、つねに反動による過食やリバウンドのリスクがあります。

【ボディメイク】

・食事制限はほとんどありません。バランスよく食べて、健康で太りにくいからだをつくるのが目的なので、むしろ足りない栄養素があれば増やしていただくこともあります。もちろん糖質とりすぎは NG です。

②運動

【ダイエット】

・運動することでカロリーを消費。
・比較的ハードなトレーニングで筋肉を鍛える方法が人気。たしかに短期間で身体を引き締める効果がありますが、やめてしまうとあっという間にもとに戻るか、かえって太りやすくなるリスクも。

【ボディメイク】

・女性が美しくみえる筋肉に特化したエクササイズをおこないますので、運動が苦手でも大丈夫。

特別なトレーニングというより、日常生活での「正し

い身体の使いかた」を徹底的に身につけていただくのが、ボディメイクのいちばんの目的です。

③考えかた

【ダイエット】

・期間を決めてがんばり、一気に痩せる。痩せたらダイエット卒業。

【ボディメイク】

・日常で健康的な美しいボディラインをずっと保っていけるようになることを目的とした、からだの使い方レッスン。ボディメイクは「一時しのぎ」でなく、**土台から身体を変えるための根本的な身体づくり**です。

もちろん、あまりに体重が増えてしまったときは「ダイエット」的アプローチが必要なこともあります。

ただ、従来の「ダイエット」の長期成功率は、とんでもなく低い（成功率1%以下）ことがわかっています。

そこを補うのが「ボディメイク」なのです。

当サロンのボディメイクは「楽しい」ということを大前提にしています。

なぜなら、楽しくないと続けられないからです！

■当サロンのボディメイクについて

当サロンのボディメイクが新しくなり、3つのコースに分かれます。すべて整体とセットなので、スポーツジムでおこなうようなトレーニングと食事制限がメインのダイエットとは違います。

1) ボディメイク・ベーシック

健康をメインにしたコース。

整体を受けるだけでなく、より上の健康をめざす方。

健康と美を同時に叶えたい方。

通常の整体施術に加えて、基本的なボディメイク指導が受けられます。

・整体施術のみ：5回券 22,500円

・整体+ボディメイク基礎：5回券 27,500円

2) ボディメイク・アドバンス

3~6ヶ月かけてボディメイクにとりくむことで、身体と人生を思い切って変えたい方向けのコース。

・整体+ボディメイクすべて

・カフェカウンセリング付き

週1回全24回：168,000円⇒148,000円

週2回全48回：298,000円⇒258,000円

※特別料金は8月末まで

3) ボディメイク6か月特別コース

以下が3つ以上あてはまるあなたへ。

- ・とにかく痩せたい。でも自分ひとりではなかなかできないので、徹底的にサポートしてほしい。
- ・今までダイエットでうまくいったことがない。
- ・何をやっても痩せられない。
- ・痩せてはリバウンド・・をずっとくりかえしている。
- ・ストレスでリバウンドしやすい短期速攻ダイエットは、もうこりごり。
- ・いままでの自分を本気で変えたい。
- ・過去最高にキレイになりたい。
- ・素敵なパートナーをみつけて結婚したい。
- ・もっと幸せになりたい。
- ・もっと充実した人生にしたい。
- ・人間関係の悩み、問題を解消したい。
- ・どうしても叶えたい夢がある。

●「痩せよう！」とがんばるほど太るのはなぜ？！

今回ご提案するのは「ボディメイクサポート」ですが、サポートの範囲はカラダだけにとどまりません。

痩せる、健康になるためのサポートはもちろん、メンタル、人間関係、仕事、時間管理、恋愛、結婚・・・

必要に応じてこれらをトータルでサポートします。

メンタルはともかく、カラダを変えるのに、なぜ人間関係や仕事も大事なのでしょう？

今までのサポート 20 年の経験から、**カラダを変えるためには、身体だけでなく「全体」を上げる必要がある**ということが、はっきりわかったからです。

ほとんどの人は、痩せたいと思うとカラダばかり変えようとしてますが、いくらカラダだけ変えようとしても限界がある。

なぜなら、カラダって、日常のいろんなことに影響され、引っぱられるからです。

たとえば、**人間関係のストレスからイライラして食べちゃう**、なんていうことはありませんか？

こんなとき「食べすぎないように」なんてアドバイスされてもまったく意味がありません。

ダイエットのほとんどは、カラダばかり何とかして変えようとしてます。

気合いや根性で、がんばって痩せようとしてます。

じつはこれこそ、ダイエットがストレスを増やす理由であり、ダイエットの限界でもあるのです。

さらに。世の中のダイエットのほとんどは「短期集中ダイエット」。今度こそ私もぜったい痩せられる！

そんな期待をもたせてくれます。

僕のサロンにも、短期ダイエットをくりかえしてきた

方がたくさん来られます。

短期ダイエットをやり続け、気がついたら 10 年以上。

なぜか今、体重が人生でマックス。

そのような方も、けっして少なくありません。

ここで、改めて衝撃の事実をお伝えします。

「体重を減らそう、減らそうとがんばる人ほど、長期的には太っていることが多い。」

僕が「ダイエットサポート」から「ボディメイクサポート」に変えたのも、この事実に気づいたからです。

実際、まじめな人ほど、この「負のスパイラル」にはまっています。

「ストレスフルながんばり」はそう長くは続きません。

がんばれたとしても、カラダは正直。

ストレスの影響が、着実にカラダに出てきます。

それが、ダイエット中によくある「むくみ」「イライラ」「食欲がとまらない」「ドカ食い」「体重がどんどん増えていく」という現象につながります。

ダイエットをがんばってるのに、どんどん太っていく。これほど悲しいことはありませんよね。

「ボディメイク特別コース」の詳細

ではボディメイク特別コース 6 ヶ月について、くわしくお話ししましょう。

1) サロンに通うペースと回数保証

期間中、仕事が忙しくてサロンに行きたいけどなかなか行けない、ということもあると思います。

今回 6 ヶ月コースは 48 回が保証されますので安心。もちろん来られる方は、週 2 回一か月、フルで 9 回来ていただいて大丈夫です。

2) どんなことをやるの？

- ・整体（およそ 15~20 分）

身体に疲れやゆがみがあると、代謝システムに影響がでて痩せにくくなります。

整体をうけていただくことで、よい姿勢を保ちやすくなります。

- ・カウンセリング、コーチング

日常の困ったこと、お悩みのこと、壁にぶつかったときなど、どんなことでもすぐに相談できます。

特別コースはフルサポートのため、メールまたは LINE でいつでもご相談できます（夜は 22 時まで）。

- ・ボディメイク

特別コースは完全個別サポートのため、その方の段階に応じた指導をさせていただきます。

健康で元気な方は、どんどん上のレベルをめざしていただきます。

今の時点で体調が悪くても、運動が超苦手という方でも、まったく問題ありません。

体調がよくない方は、まずは体調を良くするようなプログラムを組んでいきます。

メンタルのバランスがくずれぎみの方は、メンタルを最優先します。

3)通常のボディメイクコースと何が違うの？

当コースは実質「VIP コース」、つまり当サロンにおける最上級のコースとなります。

このコースでは、身体だけに限らず、夢や願望の実現を、マンツーマンで徹底的にサポートいたします。

健康状態の改善、痩せたい、キレイになりたい、恋人がほしい、結婚したい・・・それ以外でも、何か本気で叶えたいことがありましたらぜひ教えて下さい。

身体も人生も劇変する6か月にしていきましょう。

・サロン来院は最大週2回、月9回まで。もちろん毎回施術を受けることができます

・完全マンツーマンサポート

・ダイエット整体、ボディメイク

・メールまたはLINE 相談無制限（8時～22時）

●人気の「カフェでのカウンセリング」が月に2回まで受けられます。

●個別の食事会（または飲み）6ヶ月の間に1回（ご希望の方）

●日帰り合宿に優先的に参加できます。特別コースでは、日帰り合宿でのカフェ代、食費、交通費などすべてサロン持ちです。



今までの自分を超越する体験をしましょう。

●最後まで前向きにやりきった方には、スペシャル企画としてクルージングにご招待！

横浜または東京発、約2時間のクルージングで食事しながら皆で語り合しましょう（希望される方のみ）。

「ここまでやって結果が出ないことはありません！」というくらい、完全マンツーマンで、あなたの望む結果の実現を徹底サポートいたします。

今回は先着5名さま限定とさせていただきます。

6ヶ月というと「長い」というイメージがあるかもしれませんが、半年なんてほんとうにあっという間！

●あなたにぴったり合うパワーグッズもプレゼント

●料金は6か月で598,000円⇒498,000円。

・・・サロンがこの8月でちょうど11周年になりますので、今回はさらに11万円オフの388,000円とさせていただきます。

※8月末までにお申し込みいただいた方限定となります

※paypalを使ったカード決済も可能です。

ぜひ他のダイエットジムやサロンと比べてみてください。この6か月をきっかけに、身体や人生を劇変できるとしたら、どのくらいの価値を感じますか？

ご質問、ご相談はお気軽に渡辺までどうぞ。

ボディメイク実践報告～Hさん～

今年6月からボディメイクに取り組んでくださっているHさん。

今回、Hさんご自身でダイエットブログを始められたので、それを僕にもシェアしていただき、さらにほぼ毎回写真を撮って変化を見ていく、という初めてのやりかたでボディメイクを進めています。

HさんのブログやLINEでいただくご報告は、たくさんの気づきやヒントが満載です。

そこで今回、Hさんの変化の写真をご紹介、さらにいただいたご報告の一部をお届けしたいと思います。



今日はフィギュアスケートのショーを見に横浜まで来ていて一泊して帰ります！

昨日から今日にかけては気分も体調も良く、今朝は64.5キロでした！3キロ落ちてますね😊

今日グルメしたのでまた増えてるかとは思いますが、一旦減るとまたしばらくす

るとその数値に戻りますものね。

とにかく自分にも周りの人にも完璧は求めない事が大事だなあと言うのがこの所の気づきです。

明日の午後には帰宅しますので、また日常生活に戻ります😊

昨日は甘いものをたくさん食べてしまいましたが、大きな体重の変動もなく、今日の体調も大丈夫です！

ヒロさんの所へ行くようになって、不思議と人間関係があちこちで良好になってきています！
気持ちが整っているからなのでしょうね。
逆に気持ちが整ってない人とは離れています。
そして私自身の自信も出て来ています😊

Hさん、ありがとうございます！

Hさんは今回、身体づくりの本質を理解して取り組んでくださっているのが、身体だけでなく全体が理想的な方向に進んでいることが伝わってきます。
まずは「**食べたいものを食べても太らない**」ということがわかると、安心して食べることができます。
これは痩せる過程でとても大事なことです！！

食べれば食べるほど太るのは、身体やメンタルのコンディションが原因。コンディションを良くしていけば、食べても太らない、むしろ身体がスッキリしていくのがわかるはずですよ。

さらに大事なのは、自分にとってのボトルネック・・・つまり、**自分を太らせているおおもとの原因**を知ること。

「人間関係」のストレスがボトルネックになっている人がとても多いもの。

そしてそのほとんどは、自分自身で変えられるのです。
Hさんも今回、このことを実感されているようです。
Hさんのボディメイクは、まだまだ始まったばかり。
これからの変化を追い続けていきたいと思います！

「オーリング」セミナーのお知らせ

オーリングを身につけたい方へ！

私もオーリングができるようになりたい、という方を対象にしたミニセミナーが大好評です。

オーリングとは、僕が20年以上健康サポートの現場で使い続けている「エネルギーチェック」の方法。

「気」や「エネルギー」という目に見えないものを、筋力や指の感覚でとらえられるようにする、という方法です。

オーリングを身につけると「**自分の身体に合うもの、合わないもの**」「**自分の身体の状態**」などが一瞬で分かります。

もちろん、他の人のこともチェックしてあげられます。

セミナーはおおよそ90分。アフターサポート付き。

実質、回数や期間関係なく身につくまでご指導いたしますのでご安心ください。

●セミナー料金

現在モニター期間のため 50,000 円⇒10,000 円(税込み)

となります。モニターはあと3名様とさせていただきます。

受講ご希望の方、受講を検討していて体験してみたい方はお気軽に、渡辺にお伝えください。

編集後記

●かなり久しぶりの通信になってしまいました。

なぜかという・・・サロンをほとんど休まずにやっているとい



うのこともあります。4月からあるプロジェクトに関わり、通信を作っている余裕がまるでなかった、というのがいちばんの理由でした。

↑インターネット界で超有名な石田塾の石田さんとヒロ

このプロジェクトに参加した4月～6月はとにかくハードで、自分の限界点を大きく超える経験をしました(^^; 同時に、自分自身が大きく進化したのを感じました。

じつはこの「自分を超えて一気に成長」する経験をサロンに通ってくださっている皆さんにもぜひ体験してほしいので今回、6か月特別コースを始めることに決めました。

●7月末、かなり久しぶりに1日休みをとって、伊豆半島の最南端にある「ヒリソ浜」に行ってきました。

ヒリソ浜は3度目なのですが、前回、前々回と天候の関係で船



が止まっていて浜に行けませんでした。

今回は渡し船が動いていたので、初めてヒリソ浜まで渡ることができまし

た。

ヒリソ浜まで行く目的は、やっぱりシュノーケリング。

海がとても透明でキレイで、水族館でしか見たことがないような色鮮やかなかわいいお魚を目の前に見ることができるのです。

しかも人に慣れているのか、全然逃げない。

海の中は別世界が広がり、クセになりそうです。



ヒロ