



体の芯から、私を整える。

lulu-nap オリジナルカイロポールが導く、新しいセルフケア。

lulu-nap

 NotebookLM

こんなお悩み、ありませんか？

- お腹やお尻を触ってみると冷たい
- 生理痛が重い
- 尿もれが気になる
- ぽっこりお腹が改善しない
- 猫背・姿勢の悪さ
- 長時間座っていることが多い
- 体の左右バランスに違和感がある

どれか
当てはまりますか？

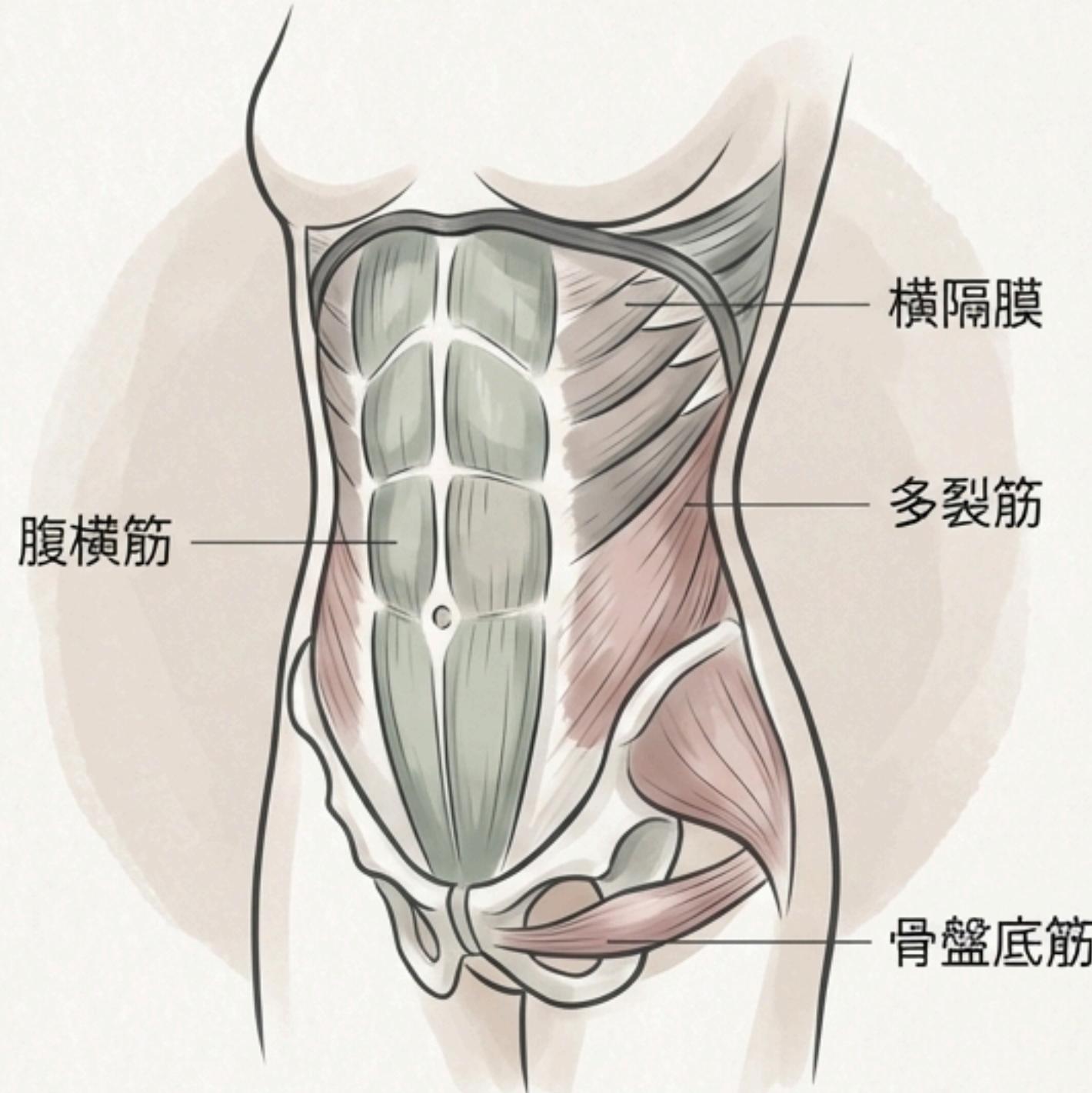
その不調、原因は「深部のコリ」かもしれません。

「コリ」とは、筋肉の血行障害のことです。

骨盤の深部の筋（インナーマッスル）は我慢強い筋なので、
「コリ感」を脳に直接訴えません。

なんとなく腰回りがだるい、腰痛などの間接的な痛みが出たときに、
私たちは初めて気がつきます。

そして、深部の筋が一度こると回復には時間要します。



体を支える天然のコルセット、 「インナーユニット」。

私たちの体を内側から支える4つの重要な筋肉、
それが「インナーユニット」です。

- 横隔膜 (Diaphragm)
- 腹横筋 (Transversus abdominis)
- 多裂筋 (Multifidus)
- 骨盤底筋 (Pelvic floor muscles)

このユニットが連携し、呼吸を深め、姿勢を保ち、内臓を正しい位置に支えています。

インナーユニットの支えが弱まると…



臓器下垂・脱

内臓が下がり、脂肪ではない
「ぽっこりお腹」の原因に。



骨盤や姿勢のトラブル

体の歪み、猫背、腰痛などを
引き起こします。



排泄・生殖器トラブル

尿もれや生理に関する不調
につながります。



運動パフォーマンスの低下

体幹が不安定になり、動きの
質が低下します。



そこで、「座るだけ」 カイロポール。

体の芯である会陰部を優しく温め、骨盤内の血流をスムーズに。

ポールにまたがることで、普段は意識しづらいインナーユニット、特に骨盤底筋に感覚のスイッチを入れ、活性化を促します。

新しい発想のセルフケアツールです。

厳選された、自然素材の恵み。

- **玄米**
北海道旭川：川添ファーム
- **ローズマリー**
北海道東川：松家農園
- **トウルシー**
北海道比布：
One Flower's Field



- **御神事用 特級精麻**
日本燐々
- **麻炭**
千葉：麻の光香
- **塩**
国産

*(注：中身は季節によって変わります。記載は基本となります。)

目的で選べる2つのタイプ。



ハーブカイロポール (Herb Kairo Paul)

中身：玄米・塩・ハーブ・麻炭

特徴：ハーブの豊かな香りで心身ともにリラックス。

自律神経やホルモンのバランスを整えたい方に。



よもぎカイロポール (Yomogi kairo Paul)

中身：玄米・天日塩・トンコリヨモギ・精麻・麻炭

特徴：トンコリヨモギの力で身体の芯から温まります。

冷え性や生理痛、更年期症状にお悩みの方へ。

嬉しい変化が、続々と。

ストレートネック改善

生理痛がなくなった

ウエスト-5センチ！

ご愛用者様、継続レッスン様から、
たくさんのご感想を頂いています。

食いしばりがなくなった

肩こりが改善した

インナーユニットが目覚めると…



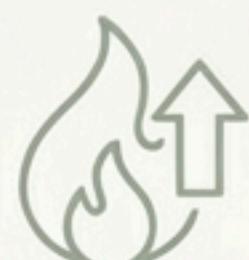
姿勢が良くなる：
体幹が安定し、美しい立ち姿に。



骨盤が安定する：
体の歪みが整い、不調を改善。



ぽっこりお腹の改善：
内臓が正しい位置に戻ります。



代謝が上がる：
無駄な脂肪が減り、痩せやすい体に。



ウエストが細くなる：
高い位置でくびれができます。

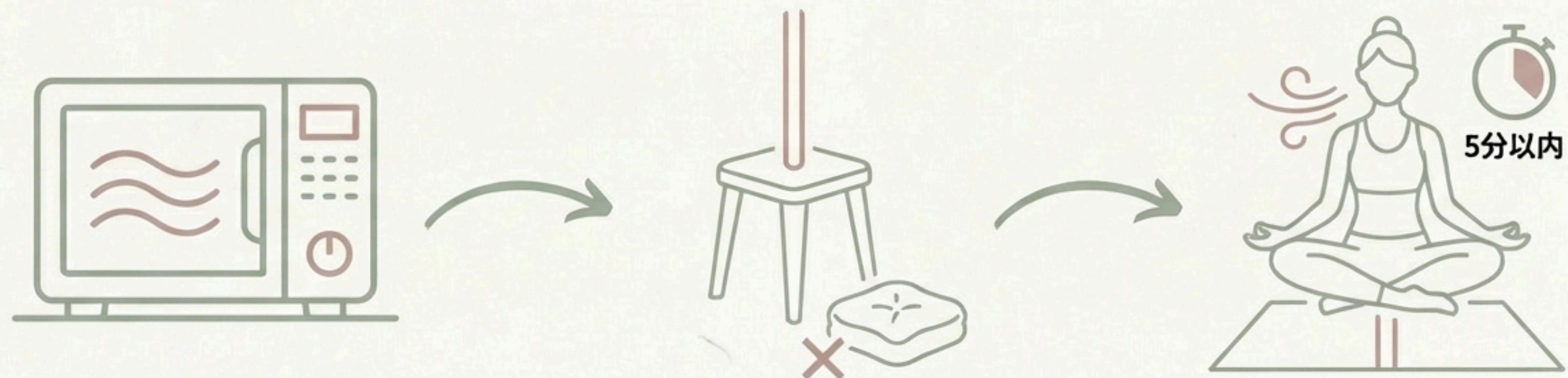


月経トラブルの改善：
子宮内膜のデトックスを助けます。



尿もれ改善・予防

始め方はとてもシンプル。



1. 温める

電子レンジ600Wで30秒～1分半、お好みの温かさに。

2. 置く

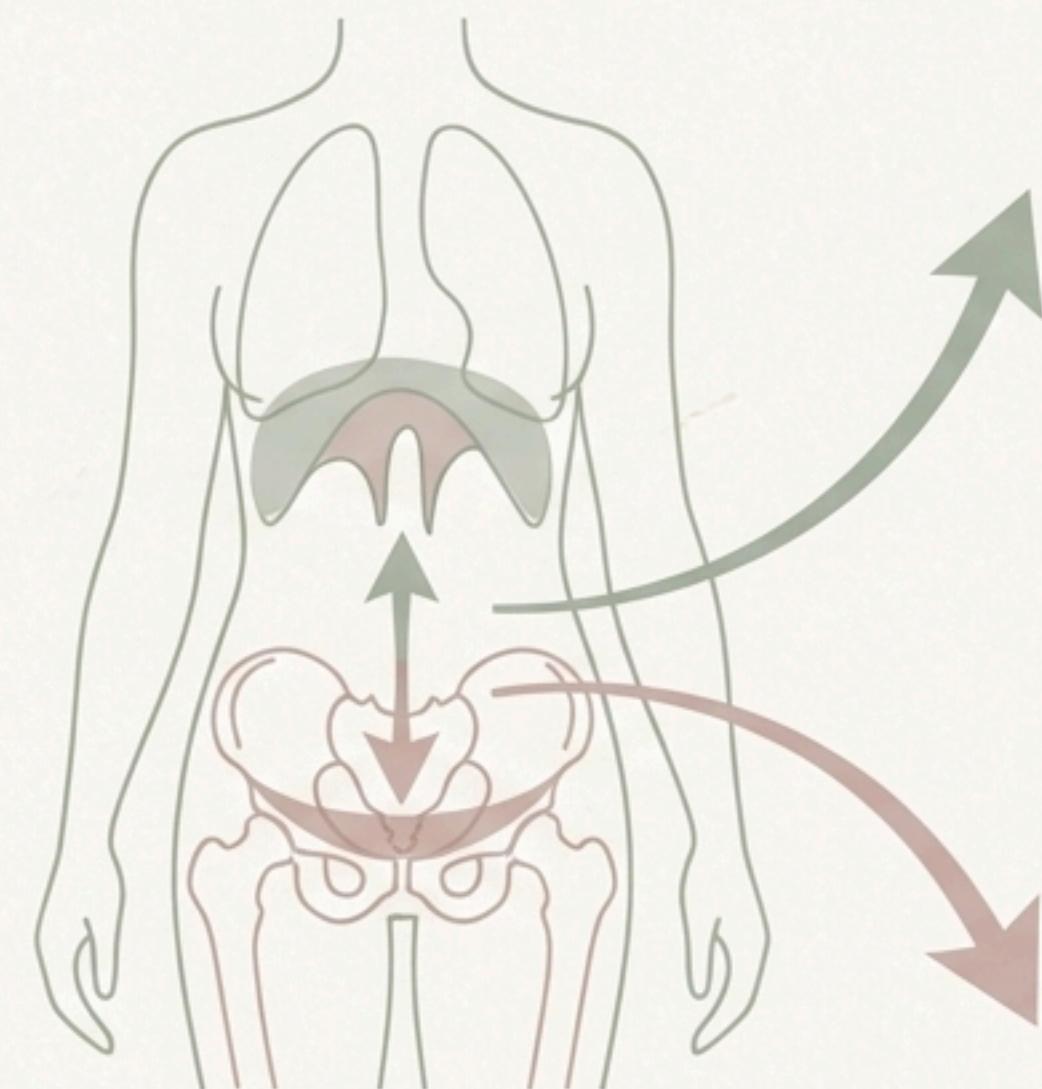
硬い椅子、または床にポールを縦に置きます。
(柔らかい場所は効果が期待できません)

3. 座る

ポールにまたがるように座り、リラックスして呼吸します。
(1回の使用は5分以内)

ポイント：呼吸と連動させる。

より効果を高めるために、呼吸を意識してみましょう。



息を吐きながら
骨盤底筋群を優しく収縮させる。
(おへその方に引き上げるイメージ)

息を吸いながら
全身の力を抜き、
解放（リラックス）させる。

この繰り返しが、インナーユニット全体の活性化につながります。

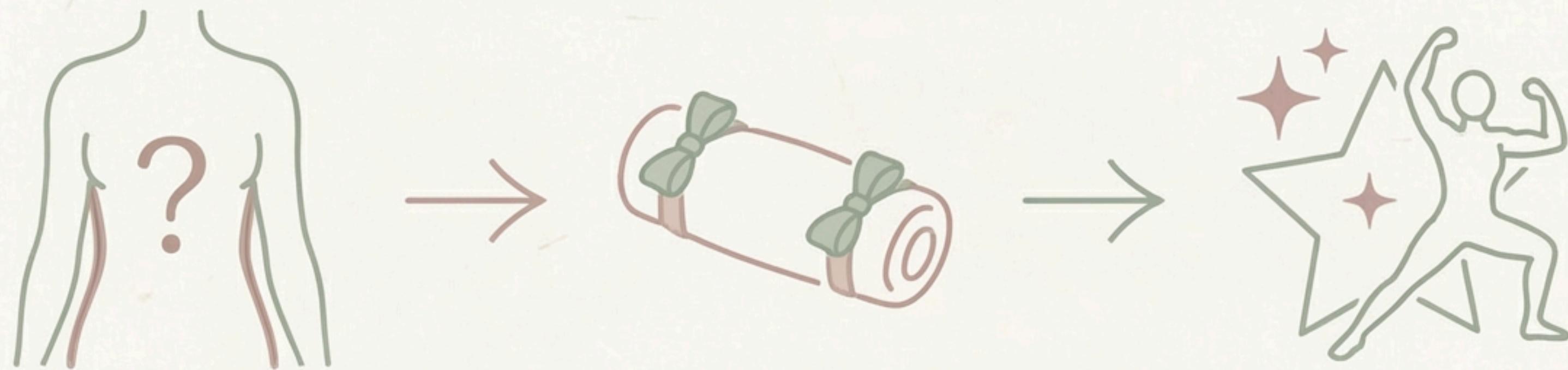


呼吸に集中する極上の リラックスタイムを

慌ただしい毎日の中に、
自分と向き合う静かな時間を。
体の芯から伝わる温かさを感じながら、
深い呼吸を繰り返す。
それは、あなた自身を大切にする、
かけがえのないひとときです。

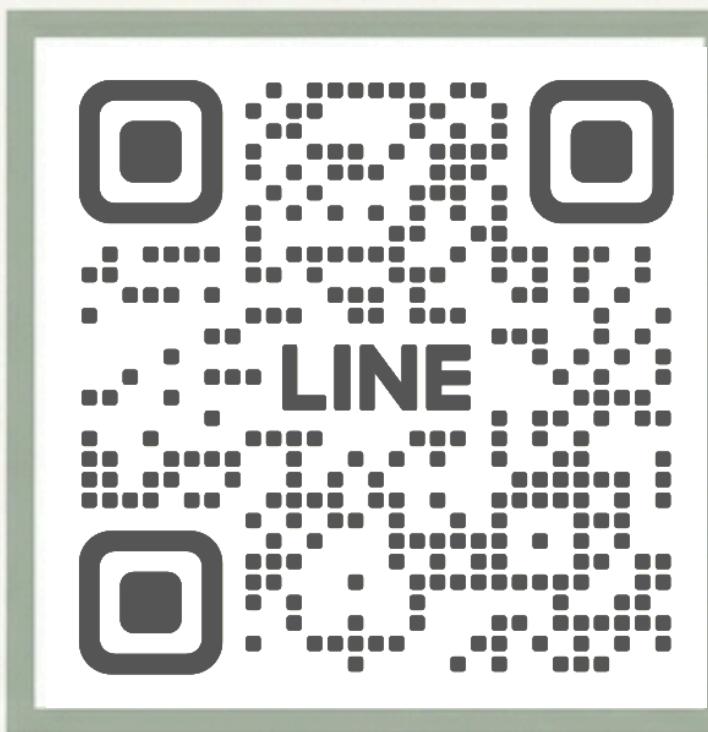


毎日の積み重ねが、あなたを変える。



なんとなく感じていた不調の「隠れた原因」にアプローチする。
一日5分の新習慣で、あなたの体が本来持つしなやかな強さとバランス
を取り戻しましょう。

ご購入・お問い合わせはこちらから。



公式LINE



minne

公式LINE・minneにてお求めいただけます。
ご不明な点・お気づきの点がございましたらお気軽にご連絡ください。

あなたの体の芯からの変化を、ぜひ体験してください。