



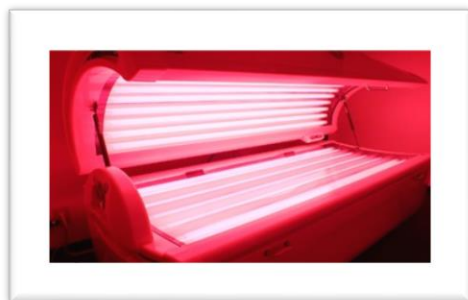
これから寒い季節に特におすすめ！！

☆コラーゲンマシーン☆

30分寝ているだけで全身アンチエイジング！

- ①ハリ・つや・潤い。
- ②自律神経を整える。
- ③筋肉疲労を回復、血行促進など

マシンの内部は40℃程度に保たれ温かく、髪の毛がツヤツヤ！お化粧のノリがとてもいい！などの感想をいただいています(^▽^)



※4月スタジオ休講の際に配らせていただいた無料の「コラーゲンチケット」を未使用の方は、ぜひお試しください！（通常料金：初回体験 3,000円 2回目以降 4,500円(税別)）

Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30～

11/8 「くつろぎヨガ」 担当：藤原
11/22 「リフレッシュヨガ」 担当：藤原

マインドフルネス瞑想ヨガ

11/20(水) 10:00～ 中頭
11/8(金)・11/22(金)19:45～ 藤原

代行レッスン

11/5(木)10:00 IY&ピラティス 藤原⇒田所
11/13(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

スタジオ休講日
11/30(月)

ヨガポーズ 鷲&ダウンドック



- ◎鷲(わし)：肩こり解消。二の腕、足の引き締め。アップ効果。
- ◎ダウンドック：腕と脚の強化。脳を休める。消化機能の改善

褐色脂肪細胞を活性化することで太りにくい体質に！！
後編は 3つの方法をご紹介します。

①シャワーを使って温冷浴

「温」と「冷」を交互に行うことで褐色脂肪細胞のスイッチが入り、体温を下げないようにと褐色脂肪細胞が活性化し始めます。褐色脂肪細胞がある部分に20℃程度の水を30秒かける次に同じ部分に40℃のお湯を30秒かける。5回程度繰り返す。

②肩甲骨ストレッチ

肩甲骨や肩などを動かして刺激を与えると褐色脂肪細胞が活性化し、脂肪燃焼に繋がります。肩甲骨を中央に寄せるようにする。肩を前回り・後ろ回りとゆっくりと回すなど日頃レッスンでもやっていますね！

③バランスの良い食事

褐色脂肪細胞の中には「ミトコンドリア」というものがあり、活性化することで脂肪燃焼に繋がります。緑茶、マスタード、にんにく、唐辛子など。太りやすくなったなと感じた時、まずは活性化を心がけてみましょう！

