



## ☆美腸エステ☆ 再開しました！！

カウンセリングから施術まで1人1人個別に対応いたします

担当は看護師であり日本美腸協会認定美腸アドバイザーである西山明生子さんです。

8/13(木) 11時～14時

8/27(木) 10時～15時



ポッコリおなか、便秘、下痢、冷え性、ダイエットしても効果が出ない等お困りの方へ。

●30分コース 4,400円(税込)

●60分コース 7,700円(税込)

Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30～

8/9 「くつろぎヨガ」 担当：藤原

8/23 「リフレッシュヨガ」 担当：藤原

### スタジオ休講日

8/15(土)～8/17(月)

8月会費(変更手続き 15 日まで)年会費追加の方お知らせあり。

引落し百五銀行 7/31(金)、他銀行8/6(木)です。

### 代行レッスン

8/7(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

### ヨガポーズ 太鼓橋&英雄

◎英雄：肩こり改善。全身の強化。集中力アップ。

◎太鼓橋：呼吸器官の改善。内分泌腺の機能を良好にする。



「太陽礼拝」スーリヤ ナマスカーラ(サンスクリット語)とは……

ヨガの太陽礼拝は感謝とともに太陽に祈る動作(1日の始まりに太陽に挨拶し、その恵みに感謝する)。

12ポーズを行います。太陽が1年(12か月)かけて黄道十二宮を1周することに由来します。

●朝日を浴びる効果・効能

① 光(可視光線) ⇒ 体内のリズムを整う事で、睡眠ホルモンの生成

【若返り効果】 ↓

睡眠時間ゴールデンタイム(午後10時～午前2時)に成長ホルモンが分泌される

② 適度な紫外線 ⇒ ビタミンDの活性(骨形成)、気分上昇

12ポーズは出来なくても朝一番に太陽に向かって深呼吸するだけでも気分がアップします。

早く野外でヨガイベントを出来る日が戻ってくることを祈ります…

(藤原)