



謹んで新春をお祝い申し上げます。
このような状況ではありますが、本年も皆様が心身ともに
健やかでありますよう、心よりお祈り申し上げます。
今後もより一層ご満足いただけるスタジオをめざして努めて
参ります。何卒よろしくお願いいたします。

スタッフ一同

レッスンスケジュール変更

クラスが増えます！！ 毎週土曜 10:45～

第1・3週 リフレッシュヨガ(60分) 藤原
第2・4週 エアロピラティス(60分) 藤原

Sunday レッスンが隔週→毎週に！！ 毎週日曜 9:30～

第1・3週 エアロピラティス(60分) 藤原
第2・4週 リフレッシュヨガ(60分) 和田

NEW

代行レッスン

1/5(火) 13:30 美腸ヨガ 荒木⇒小山
1/8(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木
1/8(金) 19:45 美腸ヨガ 荒木⇒藤原
1/15(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木
1/23(土) 10:45 ヨガ 藤原⇒荒木

ヨガポーズ(太陽礼拝)



◎太陽礼拝

太陽に感謝をささげる意味が
込められています。
呼吸に合わせて一連のポーズを
くりかえします。



皆様こんにちは！美腸ナースの西山明生子です。

寒い日が続いておりますが体調はいかがでしょう？

さて、皆様、平熱は何度ありますか？手足、お臍周りは冷たくないですか？

冷えは病気になりやすく、特に血管系（高血圧や動脈硬化症、脳梗塞など）
の病気になりやすいのです。

健康な体の体温は 36.5℃～37.0℃。お臍周りが冷たい人は冷え腸。自律神経系にも影響を及ぼします。
体温を上げるには以下がおすすめです。

- ①発酵食品を食べる。 ②野菜なら玉ねぎ、レンコンなどの根野菜。
- ③40℃の湯船に10～15分浸かる（就寝1時間前がお勧め） ④腹巻をして寝る
- ⑤マッサージやストレッチなど軽い運動。これらで体温上げて、この冬を健康に乗り切りましょう。