



レッスン開始時間変更

月曜日 ルーシーダットン 19:45~

上記のほか今月よりスタジオレッスンのスケジュールが多々変更あります。ご迷惑をおかけしますが、プラーナ通信3月号やホームページ、スタジオ掲示をご確認よろしくお願い致します。

代行レッスン

4/9(金) 10:00 ホットピラティス 藤原 ⇒ 荒木

オンライン ZOOM レッスン

毎週水曜日 13:30~ ピラティス 荒木

毎週水曜日 20:10~ ヨガ 藤原

スタジオ休講日

5/1(土)~5/5(金)

よろしくお願い致します。

今月のポーズ かんぬき&前屈

- ◎かんぬき: 気力充実・背骨・骨盤のゆがみ矯正。
- ◎前屈: 疲労回復。ウエストラインの引き締め。

今月のポーズ かんぬき(門)とは??

「かんぬき」とは左右の扉もしくは扉と柱の双方に跨る様に通す事で建具を開かない様にするための棒状の金物や木材などの部材のことです。

かんぬきのポーズは、このようからだを横に倒して体側を刺激し、腹斜筋とインナーマッスルを鍛えることが出来るポーズの一つです。

腹斜筋とは脇腹にある内臓を守る働きをしている筋肉のことを指します。

とても大事な筋肉ではありますが、普段の生活で使うことはあまりありません。

また内臓を守るという役割を担っているため贅肉がつきやすい上、ジョギング等の有酸素運動や食事制限などでは落ちづらいという問題点があります。『体側』は日頃からストレッチやヨガなどで身体のメンテナンスを欠かさない方でも意外と見落としがちなところ。

腰痛緩和にも役立ちますのでデスクワーク中心の方や腰がズシッと重みを感じる方にもおすすめのポーズです。



5月会費(変更手続き 15日まで) 年会費追加の方お知らせ用紙あり。

百五銀行引落 4/30(金)、他銀行引落し 5/6(木)です。