



この夏もプラナで健康づくりを！

7月は、梅雨から盛夏への変わり目の時期です。高温多湿なこの時期は、体調管理に気をつけよう！

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3月～7月頃にかけて少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近は気候の変動もあり、まだ暑さに体が慣れない5月くらいで猛暑日になることも。猛暑ゆえに電車やお店、オフィスでは、かなり冷房の設定温度が低めに。屋内は寒いほどなのに外に出れば激しい暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。

屋内と屋外の行き来はなくても、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も問題。体が冷えきって血行が悪くなり、内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。

屋内にいるときは、羽織り物や膝掛けなどで冷え過ぎないようにすることが大切です

プラナのレッスンで体力を付け、体調管理・疲れを溜め込まない習慣をつけましょう



主催：(公社)伊勢市観光協会・伊勢市 協力 ヨガスタジオプラナ

二見サマーフェスティバル開催！ 7/27(土) 雨天振替・8/3(土)

夏休み 家族で楽しめる親子ヨガやレクリエーション、宝まき等盛りだくさんの内容です。
家族、友達、デートにぜひ遊びに来てくださいね 思い切り夏を楽しみましょう～(^▽^)/

* 詳しくは別チラシ参照/伊勢市観光協会、プラナHPまで

夏おすすめ食材



とうがん・・・体内の余分な水分や熱を取り除く作用が強いため夏の体温調節に適している食材です



あじ・・・胃腸の働きを高めて余分な水分を取り除く働きがあります。

代行レッスン

7/11 (木) 13:30～エアロP 藤原⇒田所

7/27 (土) 10:45～ヨガB 藤原⇒和田 13:30～ピラティス 藤原⇒荒木

今月のポーズ

◎三日月：背中、太もも、ヒップの引き締め。倦怠感改善。

◎ハト：骨盤の矯正。ウエストの引き締め。

7月休講日

29(月) 30(火) 31(水)

- ◇ 8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 7/31 (水)、他銀行引落し 8/6 (火)です。

