



今年の猛暑、夏の終わりの長い台風、まだまだ残暑も続きそうです。また台風の発生も油断出来ません。プラーナのレッスンで体調管理しましょう。

台風が近づくとなんだか頭が痛い、頭が重く感じる……普段は気象病を起こさないのに台風の時だけ、「台風頭痛」を起こしたりして体調が悪くなるという方もいるようです。

台風が近づくと耳の奥にある内耳がセンサーのような役割をしていて、気圧の変化を脳の中枢に伝えると、自律神経、特に交感神経が興奮します。内耳はリンパ液（水分）で満たされており、この流れが悪くなるとわずかな気圧の変化でも脳に対して過剰に伝わって結果、頭痛などの身体の不調に繋がるのです。

完全に予防するという事は難しいですが、台風の近づく時期は大事な会議、旅行など大きな予定はなるべく入れないようにし、心を落ち着かせておくといいでしょう。

イベント告知 野外でヨガ参加しませんか？……解放感と自然界のパワーが受け取れます



● 9 / 16 (祝・月) **満月 Yoga** ①18時～ ②19時～ 各45分

場所: 明和町いつきのみや地域交流センター芝生広場

料金: 500円



● 10 / 13 (日) **青空 Yoga** ①9時～ ②10時～ 各30分

場所: 鳥羽市民の森公園

料金: 300円

ヨガポーズ 三角&花輪

◎三角 : 全身の血行促進。脇腹・背中の引き締め。

◎花輪 : 股関節をほぐし、内ももの筋肉を引きしめます。

代行レッスン

9/12(木) 13:30 エアロP 藤原⇒田所

9/14(土) 13:30 ピラティス 藤原⇒熊谷

9/16(月) 13:30 くつろぎY 藤原⇒和田



スタジオ休講日 9/29・30

10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。引落とし百五銀行9/30、他銀行10/6です