



暦の上では春ですが、2月は1年の中で寒さが厳しく、空気の乾燥がより一層気になる月です。

2月は、立春、雨水(うすい)の2つの節気があり、厳しい寒さが続きますが、春の兆しがみられる時期でもあります。冷えから体を守るのと同時に、身体を養い、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境をしっかりと整えていきましょう。

心と体の健康を保つためには、適度な運動・バランスの取れた食生活・十分な睡眠が必要不可欠です。

また、太陽の光を浴びることも心と体の健康維持にとって重要であることが分かっています。冬の季節は日照時間が短くなるため、太陽の光を生活に取り入れていく工夫をしてみましょう。

日照時間の短さが心に影響 (2月は8月より1.5時間ほど日照時間が短い)

例年1月末から2月初旬は、1年の中で一番寒い時期です。毎年この時期になると、気分の落ち込みには、冬場の日照時間(太陽が照っている時間)の短さも影響しています

冬は『幸せホルモン』が少なくなる季節

日照時間が短いと、『幸せホルモン』と呼ばれるセロトニンの分泌量が少なくなります。セロトニンは脳内にあり、化学物質で、不安やイライラを減らし、意欲を向上させ、集中力を高める働きをしています

日照時間が短いとセロトニンの量が少なくなり、気分の落ち込みや、過眠、だるさが現れやすくなります。

日光を生活に取り入れる・・・ * ヨガの太陽礼拝はおすすめです

朝起きたら、曇りや雨の日でもカーテンを開け、日の光を浴びるようにしましょう。

起床時間は固定し、規則正しい生活を送るようにしましょう。朝一番決まった時間に日光を浴びることで、体内時計がリセットされます。



代行レッスン

2/8 (土)13:30 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ 壮美&スキ

◎壮美 : 猫背改善。ボディーラインの引き締め。

◎スキ: 老化防止、不眠改善・血行改善。 鋤(スキ)は土を掘り起こす農具のことです。

マシンピラティス

予約受付中



1度、体験して実感してみてください

一人一人の身体に合わせた

プライベートレッスン!!



レッスン30分

¥3,300 (会員価格)

¥5,500 (一般価格)