

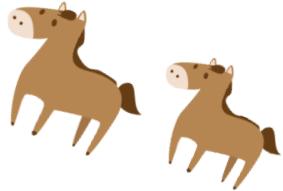
# プラーナ通信 2026/1月



謹んで新春をお祝い申し上げます。 本年も心とからだの健康を目指しましょう

年末年始の運動不足をプラーナで解消！

新しくお友達ご紹介下さい



## 2026 新春キャンペーン

新年から始めてみませんか？！今だけの新規入会者特典

- 入会金無料
- 6ヶ月以降に会費割引として使用できる  
1,000円のプラーナ金券を2枚プレゼント

☆会員様のご紹介の方は700円で体験レッスン(初回のみ)していただけます☆

お知り合いの方で、運動はじめてみようかな・・・という方がいらっしゃれば、

この機会にぜひご紹介ください♪→ ご紹介者様ご入会→イオン商品券￥1000プレゼント

これからが本格的な冬ですね。この時期に多い「冷え」は女性の悩みと思われがちですが、近年男性でも自覚症状がない「隠れ冷え」が増えています。また、冷えは万病のもととも言われています。

冷え症は、手足など身体の一部、または全身が冷え、それを苦痛と感じている状態です。一方、隠れ冷えは、手足など末端が冷えていても自覚していない場合や、手足は温かくても身体の中心部分(内臓)が冷えている状態です。

冷えを確認する方法として、朝起きた時に、脇よりもお腹や太ももが冷たい場合は、身体に冷えがあります。

**原因** : ①熱を作れない(代謝の低下)／筋肉少ない ②熱を運べない(血行不良)／ストレス・睡眠不足・運動不足

③熱を調整できない(外的要因)／薄着・冷たい物の摂りすぎ (内臓の冷え)

\* **冷えにより免疫力・代謝の低下** → 感染症になりやすくなる、生活習慣病のリ・スクもUPします・

**対策** : ①熱を作る(代謝アップ)／1日3食タンパク質を摂る ②熱を運ぶ(血行改善)・運動習慣・湯船につかる

③熱を調節する／首、手首、足首を冷やさない・料理や飲み物は温かいものを摂取

④ストレスを溜めない・睡眠不足にならない

\* **からだを温める食材** → 香味野菜(生姜、ねぎ、にんにくなど)や香辛料(コショウ、唐辛子など)

根菜類(大根、にんじん、ごぼうなど)、青背の魚(あじ、さば、ぶりなど)



ヨガポーズ(太陽礼拝)

全身をまんべんなく使ってポーズを行います

\* 自身のペースで無理なく行いましょう！



2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1/30、他銀行引落し2/6です



ヨガスタジオプランナ



2026新春キャンペーン



入会金通常6,600円  
のところ

入会金0円

さらに、3ヶ月以降に会費割引として使用できる  
1000円のプランナ金券2枚プレゼント🎁(1ヶ月1枚のみ使用)



まずはお気軽に  
体験レッスンを  
1回 ¥1200

先着10名様  
限定

初心者大歓迎  
期間内  
どなたでも



軽やかに新年をスタートしませんか？

ヨガスタジオプランナ

お申込み・問い合わせ→0596-28-1845

