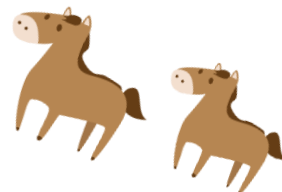


プラーナ通信 2026/1 月



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を中心部分(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る
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、他銀行引落とし 2/6 です

ヨガスタジオプラーナ



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カ月以降に会費割引として使用できる
1000円のプラーナ金券2枚プレゼント🎁(1カ月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？

ヨガスタジオプラーナ

お申込み・問い合わせ⇒0596-28-1845

