



秋も深まってまいりました。今年は10月でも25℃を超える夏日が続いてましたが11月7日は立冬、暦の上では冬になりますね。そろそろ暖房や衣替えなど冬支度を始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そして冬支度と言えば、気温の変化に合わせた寝具選びやパジャマの衣替えでこの時期により良い睡眠の質をキープしていきましょう！

ご存知ですか？ マイオカイン

マイオカインとは、骨格筋（筋肉）から分泌されるホルモンやペプチドなどの物質の総称です。この20年ほどでマイオカインの存在が知られて研究が進んできました（数十種類のマイオカインが見つかっています）筋肉が物質を分泌して、他の臓器にメッセージを出しているのです。マイオカインの存在が分かったことで運動の重要性に対する科学的な裏づけが強化されつつあります。マイオカインの多くは運動誘発性ですので、健康効果を得るためには運動が効果的です。 **運動の継続はプラーナで実施していきましょう！**

マイオカイン効果➡

血糖値の安定・骨粗鬆症抑制・動脈硬化の抑制・がんの抑制



行楽シーズンでもあるこの季節、イベントも目白押し！

プラーナも今年最後のイベントを開催します

みんなで・青空ヨガ 2023.11/26日 9時～

場所：三重交通Gスポーツの杜伊勢/陸上競技場

大人：¥500 / 小学生以下無料



野外で運動する効果は絶大です。 是非野外でヨガの経験のない方おススメです!!

- ① 清浄な空気・・・気管疾患の改善・アレルギー改善
- ② 可視光線・・・体内リズムの整える 睡眠ホルモンの生成(深い眠り)
- ③ 冷気と風・・・冷刺激による 血液循環機能UP 体温町政機能UP
- ④ 太陽光・・・適度な紫外線はビタミンDの活性(骨形成)・気分UP

プラーナ特典・・・青空ヨガ参加1名以上のご紹介➡プラーナ会員様は**参加費0円**となります。

代行レッスン

9(木)13:30 エア&ピラティス 藤原⇒田所 11(土)13:30 ピラティス 藤原⇒荒木

12(日)9:30 ピラティス 藤原⇒荒木 21(火)13:30 美腸Y 小山⇒藤原 24(金)19:45 美腸Y⇒藤原⇒小山

ヨガポーズ 鷲&ダウンドック



◎鷲(わし)：肩こり解消。二の腕、足の引き締め。アップ効果。

◎ダウンドック：腕と脚の強化。脳を休める。消化機能の改善

スタジオ休講日

11/29・30

12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11/30(木)、他銀行引落し12/6(水)です。