

2021年 1月号

ようこそなまーらへ!

# おのぞら さとこ先生の健康ヨガ

**1月4日からスタート!**

月曜	11:00~60分
月曜	19:00~60分
木曜	14:05~60分

趣味は最近覚えた麻雀♪  
韓流好きで**東方神起FC**加入中です!

疲労回復、免疫力アップ、美容効果も!  
『身体』と『心』の両面へ作用する  
ヨガのチカラで、健康を保ちましょう!



## れい先生のレッスン紹介

### 『ピラティス』



体幹やインナーマッスルを鍛えて、  
『バランスの取れた体作り』を目指す  
エクササイズです。リハビリから  
始まったものなので、体力に自信の  
ない方も取り組みやすいです。  
姿勢改善、肩こり解消、ストレス軽減  
などの効果があり、疲れにくい  
体作りに適しています。

### 『リズムサーキット』



筋トレと有酸素運動を交互に組み合わせた  
クラスです。脂肪燃焼効果が期待できる  
トレーニングです。動きは見たら出来る  
簡単なものばかりで、初心者の方も  
取り組みやすい、  
あっというまの30分クラスです。

## ナマールのサウナで『ととのう』

サウナの魅力。  
それは血行促進効果によるさまざまな恩恵である。

むくみの解消、冷え性の改善、疲労感の軽減、  
肌の質感向上、心身のリフレッシュ…。  
これらの効果を『座っているだけで』獲得出来るのだ。

しかし、いいこと尽くめのようなサウナだが、  
その熱さそのものがそもそも苦手、という方も多い。  
『熱くても15分我慢しないといけないのでしょうか?』  
そんなことは無い。ほんの少しの時間からはじめよう。

サウナに入る前には水分補給をしよう。  
喉が渇いている状況というのはサウナと相性が悪い。  
そして必ず体を洗ってから。  
エチケットを兼ねているのもあり、何より皮脂を  
洗い流してからでないとなかなか発汗しづらいのだ。

余裕があれば  
『10分サウナに入った後、1分ほど水風呂』  
というルーティンを2回ほど繰り返してみよう。  
運動とはまた違うあなたの知らない、  
「信じられないほど気持ちいい」世界が、そこにある。  
と思う。みんな仲良く汗を流そう。

なまーらの隠れサウナ愛好家

※サウナではマスクの着用が出来ないので  
会話をお控えください。

竜弥の

# おしょくじ万歳!

~不安なものにはまず火を通そう~



タラと白菜で鍋だろうか。



ブリはお刺身でもブリ大根でも。



特にスケトウダラのとんぱく質は非常に優秀。

