

新メニュー！『歩きながらカラダの歪みを整える！』 3月1日開始！ カスタムインソールの作製いたします！

いよいよ3月1日より、新サービス【カスタムインソール作製】を開始いたします！
正しい足のサイズを計測して、カラダや歩き方の特徴に合わせてインソールを作製いたします。所要時間は40分程度です。また、ウォーキングシューズのみならず、ビジネスシューズやパンプス等でも作製可能です！

当面の間は、完全予約制とさせていただきます。当誌面上の『スタッフ出勤表』より、
北村の出勤時間帯を、ご確認いただいた上で、お問い合わせください！



キャンペーン期間：4月30日まで

通常価格：1足⇒7,000円のところキャンペーン価格：1足⇒5,000円(ともに税別)
りふれ幕張をご利用のお客様限定！ 無料で足のサイズを計測いたします！

丹田呼吸法：修練方法の紹介！《PART1》

- 1:座っておこないます！
座り方は自由ですが骨盤を起こして背骨は真っ直ぐ、肩の力を抜いて、軽く顎を引いてください！
- 2:呼吸は全て鼻呼吸です。
- 3:最初に3回深呼吸をおこないます。これを緩息といいます。溜息をつくように上体を屈めておこないます。3回目は出来る限り深く吐き切って下さい！
- 4:緩息の次は短息をおこないます。テンポ良く上体を屈めながら吐いていきます。吐くタイミングで肛門を締め付けます。それによって下っ腹に力がみなぎるようになっていきます。回数は12回を1セットとしますが、最初のうちは回数を減らしても全然構いません。

大切なのは毎日コツコツと続けることです！

次回は長息を紹介します！

座り方の例



動画配信サイト

YOUTUBEにて

短息の修練方法を

説明している

動画を公開しています！



※注意事項

- ・必ず空腹時におこなってください！
- ・高血圧、内臓疾患、頭痛、眩暈、耳鳴り
妊娠期間中のかたは注意が必要です。
- 最初の頃は、必ず指導者の立ち会いのもと
修練を積んでから各自おこなうようにしてください！

その他、体調に異変を感じたら
すぐに修練を中止してください！

予告！

4月初旬より
呼吸法をメインとした
朝活を開始予定です！
次号にて、ご案内いたします！

花粉症を悪化させないために...

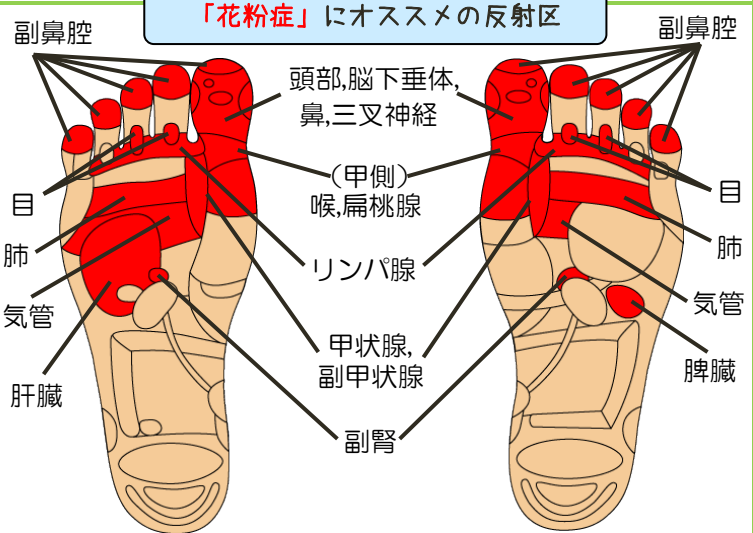
花粉症の症状を悪化させないためには、日々の健康管理や生活上の注意も大切です。風邪をひかないように注意して、飲酒や喫煙は控えめに。

寝不足や過労に気をつけて、規則正しい生活を送りましょう。食生活はバランスのよい食事が基本。

健康食品の摂取は、あくまでも薬などによる治療の補助と考えるのがよいでしょう。

入浴は髪の毛や顔に付着した花粉をきれいに落とせるうえに、血液の流れをよくしてむくみの改善にも役立ちます。

鼻づまりは、鼻の粘膜がむくんで空気の通り道が狭くなった状態なので、入浴によって鼻づまりの症状が軽減することも期待できます。



花粉症に関する反射区は上記のように沢山あります。直接症状が出る鼻や目の反射区は勿論ですが、アレルギー反応や炎症を抑えるホルモンを分泌する副腎や、そのホルモンを分泌するためのホルモンを分泌する脳下垂体なども一緒に刺激してあげましょう。※お風呂上がりなどに優しく触ってあげてください

お気に入りのハーブティー「花粉症の症状に」

ハーブを下記の割合でブレンドします

目のかゆみや涙目には

アイブライト...1

エルダーフラワー...1/2 ローズヒップ...1/2

目のあらゆる症状に効果的なアイブライトには抗ヒスタミン作用があります。呼吸器系、粘膜に働きかけて鎮静する働きもあります。

不快な症状からイライラするときは

エキナセア...1 ルイボス...1 ローズ...1

鼻や喉、目の痒みなどからイライラする時は、香がよく色が綺麗なこのティーを。抗アレルギー作用と、疲労を取り除いてイライラをなだめる効果があります。

りふれ幕張

【営業時間】月～金 10:00～21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】043-213-3890※ご予約優先(20分コースからご予約可)【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

3月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	鈴木 10:00～16:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30	渡邊 10:00～18:00
北村 10:00～19:00	陶山 10:00～19:00	竹村 10:00～19:00	北村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	陶山 10:00～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	野口 10:00～20:00	鈴木 10:00～20:00
			野口 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	内山 12:00～20:00	野口 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の出勤表を確認できます

ヨーガ講座もやっています！是非お気軽に参加してください

- ＊ 毎週木曜日 8:00～8:30 場所: WBG 2階・りふれ幕張
- ＊ 毎週金曜日 9:15～10:45 場所: 高洲コミュニティセンター
- ＊ 毎週土曜日 15:15～16:45 場所: 幕張コミュニティセンター

ヨーガで呼吸と身体を整えましょう♪



詳しくはHPで↑

