



ヨガ体験フェスタ 2017 開催 決定!

4/29(土、祝日)、4/30(日)2日間。松尾観音寺とスタジオにておこないます。
レギュラーレッスンにはない特別レッスン、今年初登場のクリスタルボウル、
ヒーリングや飲食、マッサージなどのブース出店も予定しております。
詳細決まりしだい随時お知らせ致します。お楽しみに♪

その他今後のイベント情報

- ・3/17(金) 「ヒーリングイベント ハワイアンロミロミ」 場所：プラーナ
- ・3/25(土)、26(日)「蔵ではじめてヨガ」 場所：河崎商人館
- ・4/16(日) お寺で「ヨガ&座禅&お抹茶(お菓子付き)」 場所：松尾観音寺

❖3/11(土) 月経周期に合わせた「ムーンサイクルヨガ」ワークショップ開催

女性ならではの月経リズムやホルモンバランス、からだのしくみをまず「知る」ために、
前半はお話しのみとなります。そして後半は、その流れに寄り添う「女性のためのヨガ」を
練習します。

【日時】3/11(土) 10:00~12:00 講師：中頭

【料金】会員様 3,600円 一般 4,500円 (フリーカット等は使用不可です)

☆詳細はHP、スタジオ内掲示、スタッフへ。

❖Sunday レッスン 3月26日!

- ・9:30~10:30 「リフレッシュヨガ」 担当：和田
- ・10:45~11:45 「ムエビート」 担当：荒木

❖ヨガポーズ 魚&英雄

◎魚「効果」：呼吸器官。胃腸器官の強化。猫背の矯正

◎英雄「効果」：肩こり改善。全身の強化。集中力アップ

❖代行レッスン

3/4(土) 13:30 ピラティス 藤原⇒田所

3/7(火) 13:30 くつろぎヨガ 和田⇒中頭

3/24(金) 10:30 ピラティス 藤原⇒田所

❖スタジオお休み日 3/29、30、31日

4月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方はお知らせ用紙あります。

百五銀行引落しは3/31(金)、他銀行引落しは4/6(木)となります。

