



※よもぎ蒸し&トリートメント スタートします！

よもぎ蒸し(40分)で体をあたためてから、オイルトリートメント(20分)をおこないます。

【トリートメント部位】①背中 ②デコルテ&腕 ③下半身 いずれか選択してください。

【料金】よもぎ蒸し&トリートメント セット: 3,780円

よもぎ蒸しのみ: 2,160円 トリートメント各部位ひとつにつき: 1,620円

【日時】水曜日、金曜日 15:00~19:00(最終受付時間) 【担当】荒木

イベント情報

4/29(土、祝日)、4/30(日)ヨガ体験フェスタ 2017

クリスタル ユビリング、プレミアムラゼーション、癒しのブースなど

昨年よりパワーアップ!

野外レッスンに限り通常価格 1000円のところ、

会員価格 500円にて参加いただけます。(各レッスン 10名まで)

※スケジュールは別紙、HPにてご確認ください。



昨年の様子

※Sunday レッスン 4月23日!

- 9:30~10:30 「リフレッシュヨガ」 担当: 藤原
- 10:45~11:45 「姿勢改善ピラティス」 担当: 熊谷

※代行レッスン

4/14(金) 10:30 ピラティス 藤原⇒荒木

4/17(月) 10:30 ヨガ 藤原⇒中頭

※ヨガポーズ すき&三日月

◎すき: 老化防止、腰痛、首のねじれ改善、血行改善

◎三日月: 内臓の働きを高める、O脚予防と改善

※プラーナ会員様 体験メッセージ

フリー10回 3ヶ月後、40代、女性、会社員。



以前はフリー4回でしたが、職場の制服のスカートに余裕ができました。
さらにマラソン時には体幹が安定し、走りやすくなりました!

各々みんな違う目的ですが、それが達成されたというお声をいただくのは、
とてもうれしいです! (プラーナスタッフ)

5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 4/28(金)、他銀行引落しは 5/8(月)となります。