



イベント情報

今後のスケジュールです。ご参加心よりお待ちしております。

- 5/21 (日) リラクゼーション&ヒーリング in プラーナ
- 6/25 (日) 南信州さくらんぼ狩りバスツアー 旅行代金 ¥10,000
- 7/9 (日) 知多半島メロン狩りバスツアー 旅行代金 ¥12,000
- 7/23 (日) 座禅&ヨガ&お抹茶 in 松尾観音寺
- 10/1 (日) 海ヨガ in 二見浦海岸

\*各日都合により変更の場合あり

6月よりプラーナリニューアルのご案内

会員の皆様には、すでに別紙でご案内させていただいたように、6月よりサービス・価格改定をさせていただきます。

これまでよりもさらに会員の皆様にレッスンを有意義に受講していただけますよう、サービス向上につとめますので、何卒よろしくお願い致します。

ご不明な点等ございましたら、スタッフになんなりとおたずねください。



Sunday レッスン 5月28日!

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

代行レッスン

- 5/12 (金) 10:30 ピラティス 藤原⇒荒木
- 5/22 (月) 10:30 ヨガ 藤原⇒和田

ヨガポーズ 猫&仰向けのV字

- ◎猫：免疫力UP、内臓の働きを高める、腰痛緩和
- ◎仰向けのV字：冷えや便秘予防、ウエスト引き締め

スタジオ休講日

5/1 (月) ~5/5 (金)

ヨガ体験フェスタ 2017 ありがとうございました。

4/29, 30 お天気にも恵まれ、無事終了いたしました。総勢 150 名の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。また来年おたのしみに (o^-^o)



6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5/31(水)、他銀行引落しは6/6(火)となります。