

プラーナ通信 2017/6月号



今月からプラーナリニューアル ご確認ください。

すでにご案内させていただいたように、今月からサービス・価格改定をさせていただきます。別紙にて今一度ご確認ください。何卒よろしくお願い致します。

5週目の開講：月末休講日がなくなります。

レギュラーの方は、5週のうち4回好きな日に参加してください。（※6月は除く）

フリーチケットの次月繰り越し：

例) フリー3回なのに今月2回しか行けなかった⇒1枚チケット余る

⇒来月プラス500円で余ったチケット使えます！

サンデーレッスン月2回：第2、第4日曜日 9:30~10:30

レッスン出席スタンプ ポイントたまってませんか？

会員カードに入っているスタンプカード。いっぱいになってないですか？全部たまると以下のいずれかの特典があります！

① 1レッスン 500円にて参加

② 個人レッスン（40分）1500円：マンツーマンで希望のレッスンをいたします。

※有効期限3ヶ月以内ですので、お気をつけください。



Sunday レッスン 11日、25日

9:30~10:30の各日1レッスンとなります。

6/11 「リフレッシュヨガ」 担当：北出

6/25 「リフレッシュヨガ」 担当：荒木

代行レッスン

6/5（月）10:30 ヨガ 藤原⇒中頭

6/9,16（金）10:30 ピラティス 藤原⇒荒木

6/19（月）10:30 ヨガ 藤原⇒和田

ヨガポーズ 椅子&スフィンクス

◎椅子：下半身をきたえて姿勢を良くする

◎スフィンクス：背中引き締め、内臓のはたらき改善、ストレス緩和

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。

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 一般¥4,800 会員様¥4,200

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

7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6/30(金)、他銀行引落しは7/5(水)となります。