



7/23 (日) ヨガ&座禅 (お抹茶、お菓子付き)

ヨガで心身を整えたあと、松尾観音寺 住職のお話しと座禅。
そして最後はお抹茶とお菓子で一息リラックス・・・
いつもとは違う空間でヨガ&座禅をぜひご体験ください。

日時：7/23 (日) 9:00~12:00

場所：松尾観音寺 お堂

料金：会員様 4,200円 一般 4,800円 マット付

※完全予約制 受付申込期間は7/20までとなります。



ベビーヨガ

入会金、月会費なし!
1回 1,100円



毎月1回のベビーヨガクラス。1回 1,100円で参加可能です。

1歳未満の短くて貴重な時間に親子でふれあいヨガタイム。

日程： 7/12 (水)、8/9 (水)、9/13 (水)

時間： 10:30~11:00 担当：河本

対象： 2ヶ月から1歳未満

Sunday レッスン 9日、23日

9:30~10:30の各日1レッスンとなります

7/9 「リフレッシュヨガ」 担当：中頭

7/23 「リフレッシュヨガ」 担当：北出

代行レッスン

7/3, 24 (月) 10:30 ヨガ 藤原⇒和田

7/14 (金) 10:30 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ： 猫のばし&押し上げのポーズ

◎猫のばし：内臓のはたらきを良くする、腰痛緩和、落ち着き、前向きにする。

◎押し上げのポーズ：背骨、骨盤のゆがみを整える、気持ちをスッキリさせる。

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。

スピリチュアル&ヒーリング体験：7月もたくさんのお店がプラーナに来てくれます!
内容、日時はスタジオ掲示、FB等でご確認ください。

7/9 (日) 知多半島メロン狩りバスツアー 旅行代金 ¥12,000

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