



プラーナのオーダーレッスンいかがですか？出張もいたします



当スタジオをレンタル利用して、お友達や仲間だけでお好みのレッスンをオーダーしていただけます。
また、指定の施設に出張レッスンも承ります。
料金は人数や時間帯によって変更あり。お問い合わせください。

スタジオレンタル型

例) 平日Aスタジオ、ヨガレッスン1時間、10人で受講。
スタジオレンタル料： 6,000円
インストラクター指導料(1時間)：12,000円
 $6000+12000 \div 10 = 1800$ ⇒ 1人料金1,800円。

出張型

例) 指定の場所にてベビーヨガ(30分)+ピラティス(30分)、10人で受講。

インストラクター指導料(1時間、10人まで)：10,800円
 $10800 \div 10 = 1080$ ⇒ 1人料金1,080円。

※ただし、会場費は主催者負担、交通費別途、
11人目から1人につき1,000円増となります。



Sundayレッスン 13、27日

第2、4日曜日 9:30~10:30

8/13 「リフレッシュヨガ」 担当：和田

8/27 「リフレッシュヨガ」 担当：伊藤

代行レッスン

8/7, 21 (月) 10:30 ヨガ 藤原⇒和田
8/18 (金) 10:30 ピラティス 藤原⇒荒木
8/25 (金) 13:30 ヨガ 和田⇒藤原

ヨガポーズ： ワシ&太鼓橋

◎ワシ：肩こり緩和、腕と足の引きしめ、集中力UP。

◎太鼓橋：姿勢を整える、気持ちを前向きに、バストアップ。

スタジオお盆休み
8/15 (火) ~ 17 (木)
よろしくお願い致します。

10/1 (日) 海ヨガ in 二見浦海岸

今年も海ヨガ開催します！私たちも自然の一部であることを思い出すかもしれません・・・

①06:00~07:00 ②07:15~08:15

【料金】前売り 1,000円 当日 1,500円



8月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あります。

百五銀行引落しは8/31(木)、他銀行引落しは9/5(火)となります。

