



## 10/1 (日) 海ヨガ in 二見浦海岸

今年も海ヨガ開催決定！！

太陽、風、大地のにおいをからだ全身で感じてみませんか。  
私たちが自然の一部であることを思い出すかもしれません・・・

【時間】①06:00~07:00 ②07:15~08:15

【料金】前売り 大人 1,000円 小学生 500円

当日 大人 1,500円 小学生 1,000円 未就学児無料

※雨天中止

(前売りチケットは中止の場合、スタジオレッスン券、体験券として使用可)



## Sunday レッスン 毎月第2、4日曜日 9:30~10:30

9/10 「リラックスヨガ」 担当：中頭

9/24 「リフレッシュヨガ」 担当：荒木

### 代行レッスン

9/11 (月) 10:30 ヨガ 藤原⇒和田

9/15 (金) 10:30 ピラティス 藤原⇒荒木

9/10 (日) 夏の疲れを癒しませんか？

椅子やクッションに身をゆだねて数分・・・  
身体の回復、精神の安定に効果的です。

ホッとした  
ひとときを  
お過ごし下さい。

定員6名



## ヨガポーズ 英雄 I & バッタ

◎英雄 I：肩こり緩和、お尻と太ももの引きしめ、集中力 UP。

◎バッタ：自律神経のバランスを整える、背中引きしめ、気持ちをスッキリさせる。

## 姿勢調整/カイロプラクティック in プラーナ

主催：津市 KCS センター三重中央院 院長 奥井典夫

・やさしい施術で、安心して受けていただけます。

・問題点発見のためにじっくりとお話しを伺って、しっかり検査を致します。

【日時】毎週木曜日 9/7、14、21、28日 13:30~20:30 所要時間 約30分

【料金】初回 通常 7,560円のところ→3,780円 2回目～ 5,400円

【お問い合わせ・予約】 090-8955-8727 E-mail 09089558727@docomo.ne.jp

9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 9/29(金)、他銀行引落しは 10/6(金)となります。