



ごあいさつ

2017年も早いもので、あと1ヶ月となりました。
 おかげさまで今年も無事にレッスンすることができました事を、
 心より感謝申し上げます。
 来年も会員みなさまにご満足いただけるサービス、レッスン内容、
 イベント企画等を心がけてまいります。
 来年も本年同様、スタジオプラーナをよろしくお願い申し上げます。

スタッフ一同

来年1月～午前レッスン開始 10:00～に変更！&土曜レッスン変更

会員様のご意見もあり以前から検討をしておりましたが、来年1月から実施させていただくこととなりました。**月曜～金曜の午前のレッスンスタート時間が30分早くなります。10:30スタート⇒10:00スタート**となりますので、何卒よろしくお願いいたします。

【土曜日レッスン変更】

- クローズ：毎週土曜日 9:30～「基礎フラエクササイズ」 10:45～「シェイプUP」
- 新クラス：毎週土曜日 **9:00～「エアロ&ピラティス」** 担当：藤原

1/3（水）年初めスペシャルレッスン

10:00～11:30「リフレッシュヨガ with クリスタルボウル」
 クリスタルボウルの音色の中で、1年の初めに静かに自分と向き合ってみませんか？ 参加費：2,000円 一般 2,500円



Sunday レッスン 毎月第2、4日曜日 9:30～10:30

- 12/10 「リフレッシュヨガ」 担当：和田
- 12/24 「リフレッシュヨガ」 担当：中頭



ヨガポーズ かんぬき&ねじり

- ◎かんぬき：お腹・ふくらはぎ・背中引きしめ。12/25（月）10:30 ヨガ 藤原⇒和田
- ◎ねじり：内臓の働きを高める、便秘改善。

12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。百五銀行引落し 12/29(金)、他銀行引落し 1/5(金)です。

通常レッスン休講日

12/29(金)～1/3(水)

代行レッスン

- 12/2（土）10:45 シェイプ 西村⇒田所
- 12/8（金）10:30 ピラティス 藤原⇒荒木