



二見・鳥羽にて海ヨガ開催！！

## 二見浦海岸

8/26(日)

AM5:30~6:30

料金:大人 1000円



## 石神さん参拝 &

## 千鳥ヶ浜海岸

9/29(土)

9/30(日)



↑二見浦海岸はお子様も参加可能。  
夏休みの思い出にぜひご参加ください

(小学生 500円、未就学児無料)

石神さん参拝とセットでいかがですか。  
(もちろんヨガのみもOK、料金 1200円)  
9/29 石神さん参拝→ヨガ 16:30~  
9/30 ヨガ 06:00~→石神さん参拝  
●宿泊コース: 1泊2日(2食付)&ヨガ  
お宿を選べます! 詳細はプラーナまで。

Sunday レッスン 第2・4日曜

8/12「リフレッシュヨガ」担当: 藤原

8/26「リフレッシュヨガ」担当: 北野

### 代行レッスン

8/7(火) 13:30 くつろぎヨガ 藤原⇒中頭

8/10(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

8/28(火) 13:30 くつろぎヨガ 藤原⇒中頭

### ヨガポーズ(太鼓橋&英雄)

◎太鼓橋: 呼吸器官の改善。内分泌腺の機能を良好にする。

◎英雄: 肩こり改善。全身の強化。集中力アップ。

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。

百五銀行引落 8/31(金)、他銀行引落 9/6(木)です。

## LINE@はじめました

プラーナからの情報をLINEへ!



スマートフォンからQR  
コードを読み取ってね