



石神さん海ヨガ in千鳥ヶ浜海岸

9/29(土) 16:30~17:30

9/30(日) 6:00~7:00



女性の願いをひとつだけ叶えてくれるという鳥羽・石神さん！！
 きれいな白浜が自慢の千鳥ヶ浜海岸でのヨガ前後には、参拝がおすすめです！
 (前売料金：大人1200円/1レッスン 子供(小学生)700円)

また、**宿泊コースもあります！！**

相差女将ちどり会加盟(乃伊-裏に掲載)のお宿に泊まって、ヨガと共に、
 おいしいお料理、天然温泉、観光など… ぜひお楽しみください！(^▽^)/
 1泊2日(2食付)&ヨガ2レッスン → 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

9/9「リフレッシュヨガ」担当：藤原
 9/23「リフレッシュヨガ」担当：中頭

代行レッスン

9/14(金) 10:00 プラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ(三角&亀)

- ◎三角：全身の血行促進。脇腹・背中引き締め。
- ◎亀：股関節の柔軟。ハムストリング(もも裏)の柔軟。腰・背中のストレッチ。

LINE@はじめました

休講や代行レッスン、イベント情報等
 プラーナからLINEへお知らせします！

スマートフォンから
 QRコードを
 読み取ってね



8/26(日) 海ヨガ in 二見浦海岸

美しい朝日、広がる青空、響き渡る波の音…
 最後はみなさん素敵な笑顔でした！

ご参加ありがとうございました！！

