

プラーナ通信 2019/11月



こんにちは。ヨガスタジオプラーナです。
コラーゲンマシン体験していただきましたでしょうか？

30分寝ているだけで全身アンチエイジング！

- ①ハリ・つや・潤いがよみがえる。
 - ②紫外線のない「光浴」で自律神経を整える。
 - ③筋肉疲労を回復、血行促進などの効果が期待されます。
- マシンの内部は40℃くらいに保たれますので温かく、
これから寒い季節に特におすすめです。
ぜひご活用下さいませ。



初回体験 3,000円 2回目以降 4,500円(税別)

Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30~

11/10「笑いヨガ」 担当：下村
11/24「リフレッシュヨガ」 担当：山本

代行レッスン

11/7(木)13:30 アイ&ピラティス 藤原⇒田所
11/8(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木
11/9(土)10:45 アイ&ピラティス 藤原⇒田所

ヨガポーズ 鷲&花輪

- ◎鷲(わし)：血行促進。肩こり解消。二の腕、足の引き締め。アップ効果。
- ◎花輪：骨盤周りの血流促進、婦人科系の不調改善、集中力を高める。



マインドフルネス瞑想ヨガ

11/20(水) 10:00~ 中頭
11/8(金)・11/22(金)19:45~ 藤原

スタジオ休講日

11/29(金)・30(土)

《会員様からうれしいお声》ご紹介

- 以前から通っている整体に行ったら「身体が柔らかくなっている」といわれた。N様
→N様はDayフリー会員様で、以前よりレッスン出席回数が増えたため、身体の変化が顕著にあらわれてきたのではないのでしょうか。うれしい変化ですね。
- レッスンの次の日はむくみがすごく取れている。N様
→これまで運動経験が無かったが、プラーナに通うようになってむくみが取れた。
- 快便になり、便の質も違う。F様
→F様はさらに身体も軽くなったそうです！ ご感想ありがとうございました！

