

# プラーナ通信 2019/12月



## 【ご挨拶】

2019年もあと1ヵ月となりました。  
会員のみなさん 平素は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。  
今年は平成から令和へと変わり、みなさまの環境や心境はどのような変化があったでしょうか。2020年が健やかな良い1年になりますようお手伝いできましたら幸いです。  
来年もスタッフ一同精進してまいります。宜しくお願い致します。 プラーナスタッフ一同

**スタジオお正月休み**  
**2019.12/29(日)**  
**~2020.1/3(金)**

## Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30~

12/8 「リフレッシュヨガ」 担当：小山  
12/22 「美腸ヨガ」 担当：藤原

## マインドフルネス瞑想ヨガ

12/13(金)・12/27(金)19:45~ 藤原  
12/18(水) 10:00~ 中頭

## 代行レッスン

12/7(土) 9:30 <つろぎヨガ> 中頭⇒藤原  
12/13(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木  
12/18(水) 18:45 美腸ヨガ 小山⇒荒木

## ヨガポーズ 弓&立ち前屈

- ◎弓：弓のようにからだをしならせます。  
ホルモン分泌の促進。瘦身効果。
- ◎立ち前屈：老化防止、疲労回復。  
自分を見つめるには、素直な心になること、  
体を二つに折りたたむ。

12/18(水)は今年1年のしめくり！

「ヨガニードラ」をします。

ヨガニードラは「眠りのヨガ」とも言われますが、本当に眠るわけではありません。仰向けのまま体のすみずみまで意識を集中し、リラックスして瞑想状態へ入っていくと言われています。今年1年の感謝を込めておこないと思います。



入会金半額キャンペーン実施！！ 12月・1月の2ヵ月間。期間中入会の方は、

入会金通常**6,600円** → **3,300円** と大変お得です。

ご家族、ご友人など興味のある方がみえましたら、是非一緒にスタジオへお越しください！  
会員様のご紹介の場合は、体験レッスン1回700円になります(通常1200円)。