

ヨガフェス2019
4/28(日)29(月・祝)



おかげさまで今年も開催させていただくこととなりました。

- 松尾観音寺 庭園での朝ヨガ
 - スタジオレッスン 6レッスン
 - 鳥羽相差町 千鳥ヶ浜海岸ササットヨガ(4/28 17:00~)
サライズヨガ(4/29 6:30~)
- スケジュールはスタジオ、HP でご確認ください。



プラーナ会員様はお得に参加することができます!!

会員様特別価格! 1レッスン 800円 (通常価格 大人前売 1,100円)

フリーチケット使用可 4月分のみ(差額の払い戻しはありません)

スペシャルチケット使用可

Sundayレッスン 4月は第2・3日曜です!

4/14「リフレッシュヨガ」担当: 中頭
4/21「リフレッシュヨガ」担当: 荒木

代行レッスン

4/1(月)10:00 エアロ&ピラティス 田所⇒藤原
4/12(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ ねじり&前屈

◎ねじり: 交感神経の働きを促進。腰痛解消。
◎前屈: 老化防止、疲労回復。ウエストラインの引き締め。

スタジオ休講日

4/29(月)~
5/5(日)

宜しく願い致します。

マインドフルネス瞑想ヨガ

4/17(水) 10:00~ 中頭
4/19(金) 19:45~ 藤原



5月コース等変更手続きは、百五銀行ご利用の方→4/15日まで。百五銀行以外の方→4/11まで。

連休のためご迷惑をおかけします。5月会費 百五銀行引落し 4/26(金)、他銀行引落し 5/7(火)です。