



主催:(公社)伊勢市観光協会・伊勢市

二見サマーフェスティバル開催!

参加費無料・駐車場無料・飲食ブースあり

7/28(日) 8/11(日)

夏休み2DAYの開催です。
家族で楽しめる親子ヨガやレクリエーション、
宝まき等盛りだくさんの内容です。
家族、友達、デートにぜひ遊びに来てくださいね。
おもいきり夏を楽しみましょう~(^▽^)/

詳しくは伊勢市観光協会、プラーナHPまで

● **7/21(日) 美腸セミナー** 10:00~11:00 参加費:540円

タレント松本明子さんが大成功した腸活!!
他では聞けない驚きの腸のお話し、簡単ストレッチをお伝えします。

● **カラーゲンマシン 初回3,500円** レッスン出席スタンプで 500円引き

Sundayレッスン 今月は第2・3日曜です!

7/14 「リフレッシュヨガ」 担当: 町下
7/21 「リフレッシュヨガ」 担当: 荒木

マインドフルネス瞑想ヨガ

7/17(水) 10:00~ 中頭
7/19(金) 19:45~ 藤原

代行レッスン

7/12(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

お元気ヨガ体操

毎週水曜日 14:00~14:45
椅子に座って脳トレ・骨粗しょう症予防
筋トレ等 無理なくできるプログラムです。

ヨガポーズ 三日月&ダウンドック

◎三日月: 背中、太もも、ヒップの引き締め。倦怠感改善。
◎ダウンドック: 全身の気の巡り、血の巡りをよくする。脳の活性化。



7月会費(変更手続き 15日まで)システム・価格変更のため、
お知らせ用紙配布しております。百五銀行引落6/28(金)、他銀行引落し7/5(金)です。