

# プラーナ通信 2020/1月号



新年あけましておめでとうございます。  
旧年中はご愛顧賜りましてありがとうございます。  
本年も居心地良いプラーナであるようスタッフ一同頑張っていきます。  
何卒よろしく願い申し上げます。

下記 2020 年 1 月よりスタジオレッスン変更等のお知らせです。  
ご確認お願い致します。

瞑想ヨガ	1・2月 第2土曜日 13:30~
笑いヨガ	1月~ 毎週金曜日 9:00~ (Allフリー、Dayフリー会員の方は受講可)
お元気ヨガ体操	水曜 14:00~ クローズ

## Sunday レッスン

1月	12日	ホットピラティス・藤原	26日	美腸ヨガ・藤原
2月	9日	リフレッシュヨガ・小山	23日	IP70ピラティス・藤原
3月	8日	リフレッシュヨガ・藤原	22日	くつろぎヨガ・藤原

## スタジオ休講日

1月	1日(水)、2日(木)、3日(金)
2月	29日(土)
3月	29日(日)、30日(月)、31日(火)



## ヨガポーズ 太陽礼拝&ハト

◎太陽礼拝:いくつかの動作が組み合わさってできていて、呼吸に合わせて流れ良く行うことで、  
身体だけでなく心をも健やかに保ってくれる働きがあります。

◎ハト:骨盤の矯正。ウエストの引き締め。

## 代行レッスン

- 1/10(金) 10:00 ピラティス 藤原 ⇒ 熊谷
- 1/18(土) 9:30 くつろぎヨガ 中頭 ⇒ 藤原
- 1/23(木) 10:00 美腸ヨガ 藤原 ⇒ 荒木
- 1/24(金) 10:00 ピラティス 藤原 ⇒ 熊谷
- 1/30(木) 10:00 美腸ヨガ 藤原 ⇒ 小山



1月会費(変更手続き 15日まで)  
年会費追加の方お知らせ用紙あり。  
百五銀行引落 1/31(金)、他銀行引落し 2/6(木)です