



【ご挨拶】

2020年もあと1ヵ月となりました。平素は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。今年には様々な環境や心境の変化があった方も多かったのではないのでしょうか。年の瀬は静かに座って1年を振り返り、少しの時間立ち止まってみるのもいいかもしれませんね。  
来年が健やかなより良い1年になりますようお手伝いできましたら幸いです。今後もスタッフ一同精進してまいります。どうぞ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**  
**12/29(火)～1/3(日)**

**Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30～**

12/13「ホットピラティス」 担当：藤原  
12/27「美腸ヨガ」 担当：藤原

**マインドフルネス瞑想ヨガ**

12/11(金)・12/25(金)19:45～ 藤原  
12/16(水) 10:00～ 中頭

**代行レッスン**

12/11(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒熊谷

**ヨガポーズ 弓 & 板**

- ◎弓：弓のようにからだをしなませます。ホルモン分泌の促進。瘦身効果。
- ◎板：腕、手首、背骨の強化・腹部を整える。



12/16(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。しかし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います。2020年の感謝を込めておこないたいと思います。



**入会金半額キャンペーン実施！！** 12月と1月の2ヵ月間。  
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)。