

**RENTAL STUDIO** ~レンタルスタジオ~

プラーナではレッスンの無い空いている時間帯を「レンタルスタジオ」としてお貸ししています！  
 会員様も一般の方も利用可能！  
 土日祝日もお使いいただけます。  
 ダンスの練習や、サークル、お友達同士の集まり等  
 様々な用途でぜひご活用下さい！



**A studio** → 1時間毎：2,100円～ 4時間：4,000円～

**B studio / 別館** → 1時間毎：1,400円～ 4時間：3,000円～

**1時間4時間からお得！**

※詳しい料金、時間等は  
お問い合わせ下さい。

**Sunday レッスン 毎月第2・4日曜**

3/8「ヨガ①」 担当：藤原  
 3/22「くつろぎヨガ」 担当：藤原

**代行レッスン**

3/6(金) 13:30 ヨガ① 小山 ⇒ 藤原  
 3/17(火) 13:30 美腸ヨガ 荒木 ⇒ 小山  
 3/18(水) 18:45 美腸ヨガ 小山 ⇒ 荒木

**今月のポーズ Vバランス&ランジ**

◎Vバランス：下腹・腰・太ももの引き締め。

お腹に力を入れ一瞬でとらえ体も心も一点集中。内側から力が湧き上がる。

◎ランジ：下半身の強化・むくみ解消。体幹を鍛える。

普段眠っている腸腰筋を目覚めさせよう！

**スタジオ休講日**

**3/29(日)～3/31(火)**

よろしくお願いたします。

**マインドフルネス瞑想ヨガ**

3/13・27(金) 19:45～20:45 藤原  
 3/20(水) 10:00～11:00 中頭



4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 3/31(火)、他銀行引落し 4/6(月)です。