



会員様へ

このたびは休講のご協力ありがとうございました。
5月7日(木)より新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底し、レッスン再開させていただいております。
4月15日(水)より4月末日までの会費分につきましては、以下の対応をさせていただきますのでご了承ください。

■フリー2回コース：4月末使用チケットは後日使用可(課金なし・期限なし)

■レギュラー会員・フリーコース：コラーゲンマシン30分無料体験券1枚
(¥3,300円相当/6月～期限なし)

※ Instagramにて動画配信中!! 会員様限定です。
4/15より配信しておりました動画を5月末まで視聴できます。
検索してみてくださいね→ [puranayoga_live](#)

Sundayレッスン 第2・4日曜 9:30～

5/10「マインドフルネス瞑想ヨガ」 藤原
5/24「美腸ヨガ」 藤原

代行レッスン

5/8(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ 猫&魚

◎椅子：下半身をきたえる。ウェストラインの引き締め。

◎魚：呼吸器官。胃腸器官の強化。猫背の矯正



新型コロナウイルス感染防止対策

- ・手指消毒
- ・検温
- ・マスク着用
- ・距離を保つ
- ・県外への外出(2週間内)された方
レッスンご遠慮させていただきます。

マインドフルネス瞑想ヨガ

5/20(水) 10:00～ 中頭
5/15・29(金) 19:45～ 藤原

6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5/29(金)、他銀行引落し6/5(金)です。