



今年も、大変な年でしたが、もう11月ですね、寒くなってきましたが

清々しい早朝に、野外でリフレッシュしませんか？

感染対策の気になるお知り合いの方などもお誘いください。



早朝にお寺でリフレッシュ！日々のストレスを解消！



場所： 松尾観音寺 庭園（雨天中止）

時間： 8：00～8：45



日程	インストラクター
11月 7日(日)	藤原
11月14日(日)	和田
11月28日(日)	藤原
12月 5日(日)	和田
12月12日(日)	藤原
12月26日(日)	藤原

参加費： ¥1000 (ヨガマット持参) ※20人限定／完全予約制

代行レッスン

- ◇ 11/11 (木)10:00 ヨガ 藤原⇒田所
- ◇ 11/12 (金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木
- 土曜日 13:30 ピラティス 藤原⇒荒木

スタジオ休講日

11/29・30

ヨガポーズ 鷲&ダウンドック



- ◎鷲(わし)：肩こり解消。二の腕、足の引き締め。アップ効果。
- ◎ダウンドック：腕と脚の強化。脳を休める。消化機能の改善

12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11/30(火)、他銀行引落し12/6(月)です。

お寺で朝 yoga 体験



コロナに打ち勝つ、免疫力、体力をつけよう！

早朝にお寺でリフレッシュ！日々のストレスを解消！

場所： 松尾観音寺 庭園（雨天中止）

時間： 8：00～8：45



日程	インストラクター
11月 7日(日)	藤原
11月14日(日)	和田
11月28日(日)	藤原
12月 5日(日)	和田
12月12日(日)	藤原
12月26日(日)	藤原

参加費： ￥1000（ヨガマット持参）

※20人限定／完全予約制

申込方法： プラーナ HP 又は 電話予約【0596-28-1845】



*コロナ対策 検温・手指消毒・換気・マスク着用・用具の消毒・人数制限

ヨガスタジオ プラーナ

