



お寺で朝ヨガ体験 ……11/28



早朝 8 時～ひんやりする空気の中で、ヨガのポーズでどンドン体が暖まってきました。

風も無く最後まで野外で出来ました、自然界のパワー、お寺のパワーを充電・・・ 予定

● 参加費 ¥1,000 ● 8 時～8 時 45 分

参加者の中には、野外なので安心出来るという声がありました、
期間限定ですがまだまだコロナ感染を心配されている方におすす
め下さい。(会員様のご参加も大歓迎です)

日 程	インストラクター
12/5 (日)	和田
12/12 (日)	藤原
12/26 (日)	藤原
1/9 (日)	藤原
1/23 (日)	藤原
2/13 (日)	藤原

代行レッスン

- 12/6 (月) 10:00 エアロP 藤原⇒田所
- 12/7 (水) 13:30 美腸ヨガ 荒木⇒小山
- 12/10 (金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木
- 12/20 (月) 10:00 エアロP 藤原⇒田所
- 12/4.11 (土)13:30 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ 弓 & 板

- ◎ 弓：弓のようからだをしなさせます。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。



スタジオお正月休み
12/29(水)～1/3(月)

【ご挨拶】

2021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。
コロナ禍の中でストレスフルな社会情勢、まだまだ混沌としていてスッキリしない日々が続いておりますが
来年こそは落ち着いて希望の持てるようになることを切に願います。プラーナプログラムが、これからも
皆さんの健康づくりにお役立てていただけますよう、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

