

# プラーナ通信 2021/5月号

2021. 5/30 (日) ヨガ体験フェス



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 時間：7:30～8:15 料金：¥500 完全予約制

\*詳しくは別紙チラシを参照してください(又はスタッフにお尋ねください)

## 代行レッスン

- ◇ 5/14 (金) 10:00 ホットピラティス 藤原 ⇒ 熊谷
- ◇ 5/17 (月) 10:00 エアロピラティス 藤原 ⇒ 田所
- ◇ 5/24 (月) 10:00 エアロピラティス 藤原 ⇒ 田所

## オンライン ZOOM レッスン 5月より ZOOM レッスン 増設!!

毎週水曜日 13:30～ ピラティス 荒木 毎週水曜日 20:10～ ヨガ 藤原  
毎週木曜日 20:10～ ヨガ 和田

### NEW!!

- 第1・3月曜日 19:45～ ヨガ 藤原
- 第2・4火曜日 18:45～ ピラティス 藤原

## 今月のヨガポーズ 椅子・魚

◎椅子：下半身強化・お腹の引き締め・冷えむくみ軽減

◎魚：呼吸器系機能活性化・猫背の矯正

## バリ-エクササイズダンスとは??

\* 第1・3水曜日 10:00～ (5/19のみ)

～ バリ-ダンスの特徴とエクササイズの流れ ～

ベリーとは英語でお腹の事を示し、下腹(丹田)に力を入れて骨盤を動かしていきます

左右(スライド) 上下(up・down) 前後(ツイスト)

回す(ヒップサークル) 震わせる(シミー) アクセント(down・up)などの動きがあります。

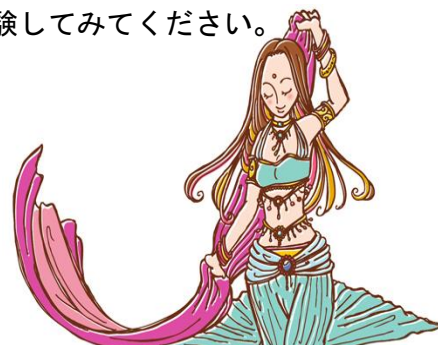
体重を移動させながら、オリエンタルの曲でステップを踏んで踊っていきます。

上半身の力を抜き、腕から指先をしなやかに、女性らしさも引き出していきます。

音楽に合わせて楽しみながら、体幹も強化出来るレッスン1度体験してみてください。

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5/31(月)、他銀行引落し6/7(月)です。



# 2021. 5 / 30 (日) ヨガ体験フェス



## 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

時間： 7：30～8：15



### スタジオプログラム体験！

時間	プログラム	インストラクター
9：30～10：30	ホットピラティス	藤原
10：45～12：00	ヨガ	和田
13：30～14：30	ピラティス	荒木
13：30～14：45	ヨガ	小山

- 朝ヨガ 早朝スッキリヨガ
- ヨガ ポーズと呼吸でリラックス&リフレッシュ
- ピラティス インナーマッスルを意識して美しい姿勢作る
- ホットピラティス 有酸素運動 + ピラティス

料金 朝ヨガ ￥500 (20人限定／完全予約制)雨天中止

スタジオ体験1レッスン 1,000円 **当日入会 ⇒ 入会金半額！！**

申込方法 **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

