



日頃より、プラーナご利用ありがとうございます。まだまだコロナの終息まで時間がかかりそうで世の中はストレスフルな状況が続いております。ここ1年余りで、沢山退会された会員さまも理由はコロナの感染拡大を懸念されたり、職業上の行動制限であったりと、ほとんどがコロナ関連です。そんな中で、現在も継続していただいている会員さまには感謝の気持ちでいっぱいです。どんな状況になっても、**心とからだの健康**をサポートするプログラムを提供するプラーナの方針はブレることなくこれからも、インストラクター・スタッフ一同精進していきたいと思っております。

新提案 (^▽^)/ **特別レッスンのご案内** / 7月～11月まで月2回(各月案内)

- 日時 レギュラーレッスン外
- 参加費 無料(回数にカウントしない)
- 内容 プラーナプログラム
- 目的 レッスンプログラムの改良改善(会員さまの声を聞く)
- お願い レッスン後のアンケートにご協力ください
- 定員 3名

レッスンプログラムの
改良改善に役立たせて
いただきます!



7/19(月)11:15～「ピラティス」: 藤原 7/26(火)18:30～「くつろぎヨガ」: 和田

7月休講日 **29(木)、30(金)、31(土)**

※15日(木) 2レッスンのみ休講 18:45～ ルーシーダットン 2レッスン
20:10～ ピラティス

*代替日 29日に2クラスありますのでお間違いのないようにご予約お願いします。

代行レッスン

7/9(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒熊谷
7/12(月) 10:00 エアロ&ピラ 藤原⇒田所

ヨガポーズ 三日月&ハト

◎三日月：背中、太もも、ヒップの引き締め。倦怠感改善。
◎ハト：骨盤の矯正。ウエストの引き締め。

8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7/30(金)、他銀行引落し8/6(金)です。

