



プラーナ通信 2022/1月



謹んで新春をお祝い申し上げます。
今年は昨年より落ち着いたお正月が迎えられましたか？

神田久志本町のこの店舗でオープンして10年目、会員の皆様のおかげで継続させていただいております。
またスタジオプログラムだけではなく、市や町の健康教室、セミナーなどにも出張レッスンを展開しております、今後は益々、時代の変化に対応しながら、末永く地域の皆さまの健康づくりに、微力ながら貢献できますよう努力してまいりたいと思っております。継続は力なり、健康は1日にして成らず、無理しないご自分のペースで今年も頑張りましょう！(^^)／

スタッフ一同

レッスン変更

- 曜日変更／毎週火曜日×→ **New** 毎週月曜日 13:30～くつろぎヨガ(60分) 藤原
- 曜日移動／毎週水曜日×18:45 美腸ヨガ(60分)→ **New** 金曜日 1. 3. 4週 19:45～

New コース

フリーコース=全レッスン回数制限無し⇒¥16,500/月

* 尚・回数制限無しはこのコースのみとなります(シニア割引不可)

代行レッスン

1/17 (月) 10:00 エア・ピラティス 藤原⇒田所
1/23 (日) 9:30 エア・ピラティス 藤原⇒田所
1/24 (月) 10:00 エア・ピラティス 藤原⇒田所



ヨガポーズ(太陽礼拝)

◎太陽礼拝

太陽に感謝をささげる意味が込められています。呼吸に合わせて一連のポーズをくりかえします。

入会金0円キャンペーン

2022年1・2月ご入会の方限定 入会金 通常6,600円のところ0円

☆会員様のご紹介の方は 700円で体験レッスン(初回のみ) していただけます☆

お知り合いの方で、運動はじめてみようかな・・・という方がいらっしゃれば、

この機会にぜひご紹介ください♪



ご紹介者様ご入会→1レッスン券進呈(どの時間帯でも使用可)



2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1/31(月)、他銀行引落し2/7(月)です。