



今年もあと2ヶ月です、季節も徐々に寒くなってきました、プラーナレッスンで免疫力UPして今年も乗り切りましょう。今月はプラーナのサイドメニューコラーゲンマシンとチャレンジコースプレミアム会員をご紹介します。

これから寒い季節に特におすすめ

☆コラーゲンマシン☆



30分寝ているだけで全身アンチエイジング！

①ハリ・つや・潤い ②自律神経を整える。

③筋肉疲労を回復、血行促進など

マシンの内部は40℃程度に保たれ温かく、髪の毛がツヤツヤ！お化粧のノリがとてもいい！などの感想をいただいています(^▽^)

ぜひお試しください！（通常料金：初回15分体験 1,500円）

1カ月だけでもチャレンジOK!!! ↓

・・・プレミアムコースでなりたい自分になる・・・

プレミアム会員募集

貴女だけの貴方の為のオーダーメイドコース
プラーナが貴女の美と健康をサポートします。

1. プライベートレッスン (月4回)	¥26,400
2. グループレッスンフリー (受けたい放題)	¥16,500
3. コラーゲンマシン (月4回)	¥17,600
合計：¥60,500	

今だけ!! 10%off ¥54,450

3つのプレミアム (組合せは要相談)

- ◎ インストラクターを指名してオーダーレッスン
- ◎ グループレッスンがいつでも何回でも受講出来る
- ◎ コラーゲンマシンでアンチエイジング

プラーナ会員様 ⇒ プレミアム会員に変更 **20%off ¥48,400**

代行レッスン

11/10 (木) 10:00 IY&P ティス 藤原⇒田所
11/23 (水) 10:00 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(水)、他銀行引落し12/6(火)です。