

# プラーナ通信 2022/4月号



新年度スタートです、新たな気持ちで色々なことにチャレンジの1年にしたいですね、コロナ禍で今まで抑制していたことも少しずつ解除して前向きに進みましょう！その為には**健康が1番！**プラーナのプログラムが皆さまのお役に立てるように尚いっそうの努力してまいります。

## 4月～変更のお知らせ

火曜 13:30	美腸ヨガ(第2.4) 担当 小山
火曜 20:00	ピラティス 担当 荒木
金曜 19:45	瞑想ヨガ(第2)美腸ヨガ(第4)担当 藤原
月曜 10:00	エアロP ⇒ クローズ

◎ 20時10分開始クラス ⇒ 20時スタートとなります

◎ ナイトコース ⇒ 土日レッスン参加可能になります

◎ 4/28(木) 13:30 エアロP ⇒ ベリーEX(和田)

ご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いたします。

## ♡4/24(日)ヨガフェス♡ (別紙をご覧ください)

初心者の方やヨガ・エクササイズ 始めたい方におすすめ下さい！お得な**入会金0キャンペーン**実施中

### オンライン ZOOM レッスン

### 4月より zoom 対応クラス増設

- 毎週火曜 10:00～ ルーシーダットン 荒木 19:45～ ヨガ 小山
- 毎週水曜 13:30～ ピラティス 荒木 18:45～ エアロ&ピラテ 藤原
- 毎週水曜 20:00～ ヨガ 藤原 毎週木曜 10:00～ ヨガ 藤原
- 毎週土曜 13:30～ ピラティス 藤原

## 今月のポーズ かんぬき & 前屈

### ◎かんぬき

気力充実・背骨・骨盤のゆがみ矯正

### ◎前屈

老化防止、疲労回復。ウエストラインの引き締め



### スタジオ休講日

**4/29(金)～5/5(木)**

5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4/28(木)、他銀行引落し5/6(金)です。

# 2022. 4/24 (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： 8：00～8：45 （インストラクター： 藤原）

### スタジオプログラム体験！

時間	Aスタジオ	Bスタジオ
9：30～10：30	ピラティス（荒木）	くつろぎヨガ（和田）
10：45～11：45	エアロ&ピラ（藤原）	ヨガ（小山）
13：30～14：30	ルーシーダットン（荒木）	ベリーエクササイズ（和田）

- 朝ヨガ 早朝スッキリヨガ
- くつろぎヨガ 簡単なポーズと呼吸でリラックス
- 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
- エアロピラティス エアロビクス + ピラティス
- ヨガ ポーズと呼吸でリラックス&リフレッシュ
- ルーシーダットン タイ式自己整体ヨガ
- ベリーエクササイズ ベリーダンスの動きで体幹を鍛える

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 **入会金0円キャンペーン中！！**

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

