



5月晴れ新緑の清々しい季節になってまいりました、コロナ禍も3年目、1人1人が自覚を持ち対策しながらも日常を取り戻したいものです。この3年間で感じた事はやはり「健康が1番」健康は、栄養・睡眠・休養・適度な運動・・・プラーナのレッスンは、ヨガだけでなく様々な運動プログラムを何人かの個性的なインストラクターで展開しています、ご自分に合った適度なコースが選択できます。コロナ禍で運動不足や運動から遠のいた方には是非プラーナをお勧め下さい。

会員様ご紹介特典⇒ ①ご家族の体験レッスン1回無料 ②知人お友達体験レッスン1回¥700

*体験者さまご入会時⇒ 紹介者会員様に1レッスン券進呈(いつでもどのクラスもok)

代行レッスン

- ◇ 5/18 (水) 10:00 ピラティス 荒木⇒ 熊谷
- ◇ 5/19 (木) 13:30 エアロピラティス 藤原 ⇒ 田所
- ◇ 5/28 (土) 10:45 エアロピラティス 藤原 ⇒ 田所

*5月は前半ゴールデンウィーク休講の為5週目もレッスンあります(少し変則になります)ご予約の際はご確認をお願いします。

NEW!! ベリーエクササイズクラス増設 (5月変則になります)

木曜日 13:30~エアロピラティスヨガ (隔週) 田所 5/19

13:30~ベリーエクササイズ (隔週) 和田 5/12・26

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

ベリーエクササイズとは??

～ ベリー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。

♡ 尚子先生がやさしく指導してくれます!

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(火)、他銀行引落し6/6(月)です。

