

今年の夏も暑いですね、また急な雷雨や気象状況も不安定な日が続いています  
熱中症警戒アラートも毎日のように発令されています、無理をせず健康でこの夏  
を乗り越えましょう！コロナ禍3年目プラーナもまだまだ以前のようには回復していません。

会員様のご協力を是非お願いします ↓

ご紹介優先☆体験レッスン

8/21日(日) 10:45~11:45 リフレッシュヨガ 担当 藤原

- 会員様のご家族の方 → 無料
- お知り合いの方 → 700円
- 紹介していただいた会員様 → 無料で受講出来ます



**代行レッスン** 8/8(月) 10:00 エアロピラ 藤原⇒田所

**スタジオ休講日 8/15・16・17**

**ヨガポーズ 太鼓橋&英雄**

- ◎英雄 : 肩こり改善。全身の強化。集中力アップ。
- ◎太鼓橋 : 呼吸器官の改善。内分泌腺の機能を良好にする

**New 新教室のお知らせ「フラダンス教室」**\*プラーナ会員とは別申込となります。

伊勢 月夜見フラスタジオ プラーナ別館  
Lesson ◎水曜 19:30~21:00 ◎金曜 10:00~11:30 ◎土曜 14:15~15:45

**体験レッスン受付中**→ 詳細は店内のチラシでご確認ください。

プラーナ会員特典**→入会金半額**

- 9月会費(変更手続き 15日まで)年会費追加の方お知らせあり。
- 引落し百五銀行 8/31 (水)、他銀行 9/6 (火) です

