



— 満開の桜、新年度の始まりです。季節の変わり目、プラーナで体調管理・リフレッシュ&リラックス —

さあ～マスクを外して、イベントに参加しよう！

コロナ禍でなまった体を解き放し、抑圧されてきたところを発散しましょう！
 今月は、春からのイベントの告知です。

① 松尾観音寺朝ヨガ 4/29(土)8時～/雨天中止

～ 朝の新鮮な空気の中で、リフレッシュ&リラックス ～



* 要予約お願いします

● 当日⇒ ￥500

● ヨガマット持参 *レンタルマット¥300



HP ↑

② 国際ヨガ DAY 関西 6/17(土)10時～1000人ヨガ 参加無料

2014年に国連総合会においてインドのモディ首相が提唱し6月21日が『国際ヨガ DAY』と採択されました。日本でも2016年より大阪、京都、兵庫、奈良、和歌山、滋賀と毎年開催。(関西の各名所にて6月夏至前後に開催されている、関西地区最大級のヨガイベントです。今年は三重県で初開催となり会場は伊勢市です。世界平和と国際交流、健康のためにヨガを広めようという、非営利活動となります(プラーナは実行委員努めています)地元皆さまのご理解、ご協力をいただき是非とも、このイベントを盛り上げていきたいと思っています。イベント詳細は別紙チラシ・ポスターでご案内しています。いずれも事前申し込みが必要となります。

今月の代行レッスン

- ◇ 4/10 (月) 10:00 エアロP 藤原⇒田所
- ◇ 4/17 (月) 13:30 くつろぎY 藤原⇒和田

今月のヨガポーズ

◎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。



GWスタジオ休講日

4/29(土)～5/3(水)

5月会費 (変更手続き 15日まで) 年会費追加の方お知らせ紙あり。百五銀行引落し 4/28(金)、他銀行引落し 5/8 (月) です。

野外 de 朝ヨガ

2023. 4 / 29 (土)

AM 8:00 ~ 8:45

※(20人限定 / 完全予約制)雨天中止



場所:

松尾観音寺 庭園

早朝にお寺でリフレッシュ

参加費: 500円(税込)

(当日現地払い、レンタルマットは別途200円)

インストラクター: 藤原



野外にて、皆さまに安心してヨガを楽しんでいただき、心身のリフレッシュや運動不足解消
また思うように過ごせなかった事が多かったかもしれないコロナ禍のなかで、ほんの少しでも
心に残るひとときになれば幸いです。

当日スタジオ会員入会 ⇒ 入会金 0円!!

申込方法 **電話予約** 0596-28-1845



ヨガスタジオ プラーナ