



プラーナ通信 2025/1月



謹んで新春をお祝い申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。

年末年始の運動不足をプラーナで解消しましょう！

新しくお友達ご紹介下さい

2025新春キャンペーン

新年から始めてみませんか?! 今だけの新規入会者特典

その1、**入会金半額** *通常 6,600 円のところ 3,300 円

その2、**さらに、入会月の会費も半額**

その3、**6ヶ月以降に会費割引として使用できる**

3000 円のプラーナ金券を1枚プレゼント(1ヶ月1枚のみ)



☆会員様のご紹介の方は 700 円で体験レッスン(初回のみ) していただけます☆

お知り合いの方で、運動はじめてみようかな・・・という方がいらっしゃれば、

この機会にぜひご紹介ください♪ → ご紹介者様ご入会 → 1 レッスン券進呈(どの時間帯でも使用可)

●マシンピラティス● 予約受付します *詳細はポスター参照、またはスタッフにお尋ね下さい

冬の不調におすすめ「くるくる耳のマッサージ」

■耳のマッサージ法



1 両耳の上部を軽くつまみ、
5 秒間、上に引っ張る。



2 両耳の真ん中を軽くつまみ、
5 秒間、横に引っ張る



3 両耳の下部を軽くつまみ、
5 秒間、下に引っ張る。



4 両耳の真ん中を軽くつまみ横に引っ張り
後ろにゆっくり大きく 5 回まわす。



5 両耳を包むように曲げて、
5 秒間キープする。



6 両耳を手のひらで覆い、円を描くように
前から後ろにゆっくり 5 回まわす。

耳のまわりにあるツボを刺激することで、自律神経系の中枢である脳の視床下部に刺激が伝わり自律神経のバランスを整える効果が期待できます

ヨガポーズ(太陽礼拝)



全身をまんべんなく使ってポーズを行います

*自身のペースで無理なく行いましょう！

2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 1/3 1、他銀行引落し 2/6 です



2025新春キャンペーン

新年から始めてみませんか？！

今だけの新規入会者特典

その1、 **入会金半額**

その2、 さらに、入会月の**会費も半額**

その3、 3ヶ月以降に会費割引として使用できる

7000 円のプラス金券を3枚プレゼント(1ヶ月1枚のみ使用)

お得に入会して、継続後にさらにお得な割引付き!!

いつまでも健康な体を手に入れよう♪