



## ヨガ&座禅 11/27 (日) 松尾観音寺のお堂にて「ヨガ&座禅」

おかげさまで毎月大好評！ヨガで心身を整えたあと、住職のお話しと座禅を体験します。  
年内あと2回になりました。来年の開催は未定ですので、ぜひご参加下さい！

日程：11/27 (日) 担当 北出、12/11 (日) 担当 中頭

時間：10:00~11:30 料金：1,500円

## 毎月第2、4日曜日 Sunday レッスン！ 11/13,27日

毎月第2、4日曜日はレッスン開講しております！

10:45からは月替わり！！今月は「ルーシーダットン」です。

・9:30~10:30「リフレッシュヨガ」 担当：13日 中頭、27日 山本

・10:45~11:45「ルーシーダットン」 担当：13日/27日 荒木

レッスン追加で1950円、フリーの会員さんはフリーチケット利用可能です！

### ◎今月のヨガポーズ ダウンドック&弓

◎ダウンドック「効果」：全身の気の巡り、血の巡りをよくする。脳の活性化。

◎弓「効果」：ホルモン分泌の促進。瘦身効果。

### ◎今月の代行レッスン

11/18(金) 10:30 ピラティス 藤原⇒荒木

11/14, 21, 28 (月) 10:30 ヨガ 藤原⇒和田

## 日ごろのお悩み個人レッスンで解決しませんか？

### フリーチケット+差額で受講できます。

個人レッスン1時間通常3,600円です。

月フリー2回の場合で計算すると、チケット1枚が1,950円です。

3,600-1,950=1,650円。この差額1,650円のお支払いで、個人レッスンを受講していただけます。

個人レッスンでは1人1人に寄り添い、その方のためだけのレッスン内容となります。

日ごろのお悩みを集中してケアしたい方、自分にはどんな練習が本当に必要か知りたい方、また、妊娠中、産後ケアにもとても効果的です。

日時は担当インストラクターと調整となりますので、

いつでもお気軽にご相談ください。

11月会費(変更手続き毎月20日迄)年会費追加の方はお知らせ用紙あります

百五銀行引落しは11/30(水)、他銀行引落しは12/6(火)となります