



ヨガ&座禅 12/11 (日) 松尾観音寺のお堂にて「ヨガ&座禅」

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。これまで毎月開催させていただいた形では今回最後のレッスンとなります！1年間頑張った心とからだを洗い流すようなひとときとなりますように。

次回は春ごろ少しおもむきを変えて、またお会いできる予定……。

日程：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！ 12月 11,25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「ベリーダンスエクササイズ」です。

・9:30~10:30「リフレッシュヨガ」 担当：11日 辻, 25日 北出

・10:45~11:45「ベリーダンスEX」 担当：和田

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！

ごあいさつ

2016年もあと1ヶ月となりました。今年も会員みなさまの笑顔や元気にはげまされ、ともに1年間レッスンすることができました事を感謝いたします。

来年はみなさまにさらに喜んでいただけるようなレッスン内容、イベント等も企画しております。

今後もぜひスタジオプラーナをよろしくお願い致します。 藤原

◎今月のヨガポーズ 立木&魚

◎立木：姿勢の矯正。バランス感覚を高める。

◎魚「効果」：呼吸器官。胃腸器官の強化。猫背の矯正

◎今月の代行レッスン

12/9(金) 10:30 ピラティス 藤原⇒田所

12/26(月)10:30 ヨガ 藤原⇒和田

コース変更等の手続き「15日まで」

となりました。何卒よろしくお願い致します。

12月会費(変更手続き毎月15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12/28(水)、他銀行引落しは1/6(金)となります

