



今年は6月の後半から猛暑で、まさに異常気象ですね、体調管理が大変で、こまめな水分補給、適度な休息を心掛けてこの夏を乗り越えましょう。暑さでどうしても食欲も低下しがちです、また冷たいものばかり摂取していると胃腸の機能低下につながります。バランスのいい食生活を心掛け夏バテ予防しましょう。そしてプラーナレッスンの適度な運動でストレスも軽減しましょう。

この夏もプラーナで健康づくりを♡

美腸セミナー&美腸エステ 7/31日(日) *詳しくは別紙参照またスタッフにお尋ねください

セミナー: 10時~10時45分

参加費 : ￥1000(一般) ⇒ ￥660(プラーナ会員特別価格)

会場 : ヨガスタジオプラーナ 別館

エステ体験 限定5名様 (要予約) *各1名(施術ルーム=プラーナBスタジオ)

*定価￥5,000(一般)⇒**￥3,000(プラーナ会員特別価格)** *施術料:美腸エステ(30分)+カンセラリング(10分)

→13時~予約できます

予告 **新プログラム「フェイスコンディショニングレッスン」** 開発中

マスクの下のお顔の表情筋、気になりませんか?顔も筋肉で出来ています、マスク生活の長期化でたるみや筋力低下が進んでいます、表情を作っている顔の筋肉や顔を支えている首の筋肉を整える事でリンパの流れをスムーズに改善し、フェイスエクササイズにより筋肉の弾力を取り戻すことが可能です。そんなフェイスに特化したプログラムを現在開発中!!詳細が決まり次第お知らせします。



代行レッスン 7/14(木) 13:30 エアロ&ピラ 藤原⇒田所

今月のポーズ

◎三日月 : 背中、太もも、ヒップの引き締め。倦怠感改善。

◎ハト : 骨盤の矯正。ウエストの引き締め。

7月休講日 **29(金) 30(土) 31(日)**

◇ 8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7/29(金)、他銀行引落し8/8(月)です。

