

プラーナ通信 2023/12月



今年も残りわずかになってきました。平素は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。

1年を振り返りいかがでしょうか？

今年は夏が長く高温が続きました、また寒暖差の激しさで体調不良の声を沢山聞いたような気がします。様々なイベントやエンタメもほぼコロナ前に戻ってきました。プラーナもこの1年は各種イベントに参加してまいりました。会員の皆さまには、多大なるご理解ご協力を頂き誠にありがとうございました。

2023 11. 26 伊勢の杜健康フェスタ & 食とアートのマルシェ 三重交通Gスポーツの杜
「青空ヨガ」・・・1日沢山の方に参加いただきました



ご報告 私(藤原)今年も！伊勢マラソンハーフ完走してまいりました！

12/17次は松阪マラソン⇒フルマラソンに挑戦です。

私の健康のバロメーターはマラソン完走です、ヨガ・ピラティス・エアロで基礎体力を保ちまだまだチャレンジ精神を持ち続けていきたいと思えます。

来年の4月には「渥美半島ウルトラネイチャーラン」70キロに初チャレンジいたします

小さな事でも目標を持つ事は大切です、有言実行⇒その為には**健康第一**、これからも皆さまの健康をサポート出来るレッスン・エクササイズを提供できますように精進してまいります。

今年もありがとうございました。

プラーナスタッフ一同



2024・1月から **レッスン変更のお知らせ**

- 水・木曜日 20:00～ヨガ⇒ リラックスヨガ 金曜日 10:00～くつろぎヨガ(月2回) ◎簡単なポーズと呼吸でリラックス
- インストラクター(表示の変更) 中頭⇒まか

今月のヨガポーズ 弓 & 板

◎ 弓：弓のようからだをしなませます。ホルモン分泌の促進。瘦身効果。

◎ 板：腕、手首、背骨の強化・腹部を整え



スタジオお正月休み 12/29(金)～1/3(水)

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 12/29 銀行引落し1/9です