



プラーナ通信 2025/11 月



秋も深まってまいりました。11月7日は立冬、暦の上では冬になります。夕方もつるべ落としあつという間に暗くなり、秋が短くすぐに冬になりそう☹️、空気が乾燥して、風邪、感染症、流行っています。体調管理気を付けて、今年も残り2ヶ月を健康で締めくくりましょう。



11月のスタジオキャンペーン



- 11/23 (日) 8:00～ お寺ヨガ (松尾観音寺／¥500)
- 11/23 (日) 10:00～ 体験ヨガ (初心者向け／¥1000) ➡️お友達をご紹介ください
- 11～12月 (年内入会の方. 入会金半額・入会月会費半額) ➡️W半額キャンペーン



プラーナはヨガレッスンで協力します

11月のイベント

普段はスタジオで行っているヨガも、野外や異空間など場所が変われば、新鮮でその場所のパワーを受け取る事が出来ます。転地効果と言って普段と異なる環境に身を置くことで五感が刺激されて精神的肉体的にも良い影響を得ることができます。イベントを機会に是非体験してみてください。

- 11/15(土) 16:30～20:30 **二見ヒーリングナイト** **二見浦海岸周辺**
☆ 賓日館観覧付きナイトヨガ 二胡の生演奏を聴きながら～
入館料¥300 ●18時半～ ●19時半～募集中



- 11/30(日) 10:00～15:00 **三重交通Gスポーツの杜伊勢 感謝フェスティバル**
☆ 青空ヨガ 陸上競技場 芝生 9:00～9:30
参加費無料 ☆ ワンポイントヨガ 10時～・11時～・13時半～(3クラス/30分)

* 詳細は各チラシを参照して下さい



ヨガポーズ 鷲&ダウンドック

- ◎鷲(わし) : 肩こり解消。二の腕、足の引き締め。アップ効果。
- ◎ダウンドック : 腕と脚の強化。脳を休める。消化機能の改善

スタジオ休講日

11/29・30

12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11/28 他銀行引落し12/8です。