

この街で アナタにあうヨガ きっとみつける



初回体験レッスン受付中！

(初回ヨガマット無料貸出)

¥1,000 (税込)

初めてでも安心

PRANAはヨガが初めての方でも安心してご利用いただけるように、月～金まで経験豊富なインストラクターが丁寧にレッスンを行っていきます。

目的に合ったレッスン

ハタヨガ・ハートオブヨガ・ヨガフロー・ニードラ・体幹・瞑想・リラックス・マタニティなど。ご自身の目的に合ったレッスンをお選びいただけます。

PRANAは常温ヨガスタジオ

常温でヨガを行うことにより、ご自身の力で身体を内から温め、基礎体温を上げていきます。それによって体調の改善にも繋がっていきます。



YOGA STUDIO

PRANA

(ヨガスタジオ プラーナ)

〒124-0003 東京都葛飾区お花茶屋2-4-18

営業時間 9:30～12:00 / 18:00～20:30 (月・水は12:00迄)

(定休日:土日祝)

TEL 03-5680-0610

<http://www.prana-yoga.jp/>

ご予約は
Webで





Satoko



井上 敦子



前 みづえ



マリーナ



富澤 恵



伊澤 幸穂



酒見 駿介

時間／曜日	月	火	水	木	金
9:30～10:30	Satoko 朝活健康ヨガ(★)	井上敦子 基本のハタヨガ(★)	マリーナ 体幹& バランスヨガ(★)	富澤恵 優しいハタヨガ(★)	井上敦子 ヨガニードラ フロー(★)
11:00～12:00	Satoko マタニティヨガ(★)	井上敦子 ハートオブヨガ(★★)	マリーナ ハタヨガ・ フロー(★★)	富澤恵 ハタヨガ(★★)	井上敦子 ヨガニードラ と瞑想(★)
18:00～19:00		前みづえ ハタヨガ ベーシック(★)		伊澤幸穂 やさしいハタヨガ(★)	酒見駿介 Odaka Yoga ベーシックフロー(★)
19:30～20:30		前みづえ マインドフルネス 瞑想とヨーガ(★)		伊澤幸穂 リラックスヨガ(★)	酒見駿介 Odaka Yoga プラーナフロー(★★)

★は運動量の目安です。

※月曜のマタニティヨガは、妊娠16週頃～の方（担当医師に安定期と認められ、レッスン参加の了承を得た方）が対象です。

料金案内

(全て税込)

- ・ 入会金 年会費 ￥0
- ・ 初回体験レッスン（1回のみ） ￥1,000
- ・ 1レッスン ￥2,000
- ・ 初回3回券（有効期限2ヶ月間） ￥3,900
- ・ 3回券（有効期限2ヶ月間） ￥5,000
- ・ ヨガマット貸出 ￥200