

スペシャル Monday Yoga キャンペーン!

キャンペーン期間

2019年

2/25(月)

2019年

4/22(月)

YOGA STUDIO PRANA
月曜インストラクター
Satoko

1レッスン(ヨガマット無料貸出込)

期間
限定

月曜日の2クラスのみ!
初回体験レッスン以降も

1,000円
(税込)

※期間は予告なく変更となる場合があります。予めご了承ください。

月曜クラス紹介

・ 9:30~10:30 【朝活健康ヨガ ~inspired by Odaka Yoga~】

朝一のかたまった身体を、背骨を中心にゆっくりと動かしながら無理なく少しずつほぐしていき、一日を元気に過ごすための活力を育てていきましょう! 身体が硬い方や運動不足の方にオススメのクラスです。

・ 11:00~12:00 【マタニティヨガ ~Odaka prenatal yoga~】

※妊娠16週目頃~の方(担当医師に安定期を認められ、レッスン参加の了承を得た方)が対象です。
神経バランスを整える呼吸法と、脳からリラックスさせるOdaka Yogaの独自の動きを組み合わせることで、心身ともに深くリラックスし、妊娠期の不安やストレス、腰痛や股関節痛を軽減し、出産に向けて心と身体の準備を行っていきます。



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)

電話番号 03-5680-0610

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

ご予約は
Webで

