

Yoga Studio Prana

ヨガスタジオプラナ



健康増進 すこやかな心身 自分にめざめる新プログラム

レッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
アーユルヴェーダ ヨガ 10:00~11:30	(個人レッスン)		すこやかヨガ 10:00~11:30	(個人レッスン)	第1・第3 ピンコロヨガ 10:00~11:30	アートマ・ クリヤ・ヨーガ (要予約) (個人レッスン)
ゴールデンヨガ 14:00~15:30	(個人レッスン)		(個人レッスン)	すこやかヨガ 14:00~15:30	第2・第4 グループレッスン (要予約) 10:00~11:30	
やさしいヨガ 19:30~21:00	くつろぎ パワーヨガ 19:30~21:00		(個人レッスン)	瞑想ヨガ 19:30~21:00	第1・第3 ビューティヨガ 19:30~20:30	
個人レッスン (曜日、時間はお問い合わせ下さい。担当 山寄宇基(080-1159-8815)まで)						

ヨガ料金表

入会金	¥5,000
月謝 週1	¥5,500
月謝 週2	¥6,500
ピンコロヨガ 月2回	¥3,000
ビューティヨガ 月2回	¥5,000
チケット(4回券)	¥6,500



社交ダンス
火・水・木曜
個人レッスン
団体レッスン
受付中!!

ヨガスタジオプラナ 千曲市新田 610 - 9

☎026-272-2450 📞090-5320-5343 代表山寄律子

上田教室・長野教室はお問い合わせください。