



駒形店

12月 lesson schedule

60min class

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	1	2 10:00 アロマリラックス 19:00 ハタヨガフロー	3 19:00 リストラティブ	4 19:00 骨盤調整 Y	5 Full moon ○ 10:00 エアリアルヨガ 17:00 キッズエアリアル	6 13:00 エアリアルヨガ 19:00 アロマリラックス
close	8	9 10:00 アロマリラックス 19:00 エアリアルヨガ	10 10:00 コリ解消 19:00 リストラティブ	11	12 10:00 ハタヨガフロー 17:00 キッズエアリアル 19:00 アロマリラックス	13 養成講座 13:00 エアリアルヨガ
close	15	16 10:00 骨盤調整 19:00 ハタヨガフロー	17 19:00 リストラティブ	18	19 10:00 エアリアルヨガ 17:00 キッズエアリアル 19:00 リンパヨガ	20 New moon ☾ 養成講座 13:00 キャンドルヨガ
close	22	23 10:00 アロマリラックス 19:00 骨盤調整	24 10:00 エアリアルヨガ 19:00 リストラティブ	25	26 10:00 コリ解消 17:00 キッズエアリアル 19:00 アロマリラックス	27 養成講座 13:00 ハタヨガフロー
close	29 13:00 キャンドルヨガ	12/30～1/4 店休 本年もAshanhtiを ご愛顧賜り誠に 有難く御礼申し上げます。	ご紹介キャンペーン ご家族やご友人をご紹介ください ＼＼クオカード¥5000プレゼント🎁／／ ※新規ご入会の方割引特典あり♡		 大好評YOGAレギンス BEPATCH 入荷！ 12/8(月)～12/23(火) 限定販売！ 前橋店で販売 ※お支払いは現金のみ	

★強度



★アロマリラックス

アロマの香りの中でリラクゼーションを目的としたヨガ



★コリ解消

凝り固まった肩や首、背中などをほぐし疲れ解消に効果的なヨガ



★リストラティブヨガ

プロップを沢山使いゆだね、ポーズを長くキープすることで深く呼吸できる

★★骨盤調整

骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤を支える骨盤底筋などを鍛える

★★リンパヨガ

全身のリンパマッサージを行い、リンパの流れを促進しポーズを行うことにより老廃物の排出を促します

★★★★ハタヨガフロー

太陽礼拝をベースにポーズを展開していきます。フローして呼吸とともに動くことで心地よさUP

キッズ（親子）クラス

未就学児は保護者と受講

5才～

※小学生以上はキッズクラス以外でもご受講可能です

担当インストラクター

表記なし Chiharu Y Yuuko

※レッスン内容、インストラクターは予告なく変更する場合があります。