

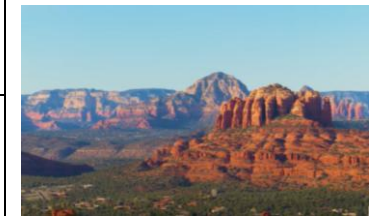
前橋店 10月 lesson schedule

60min class

※モーニングヨガ40min（回数ノーカウント※回数券の方は有効期限内）
 中）非会員様も受講可能1回¥1000

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 <u>今秋START 土曜日午前中クラス募集！！</u> 詳細はお問合せ下さい！			1 10:00 アロマリラックス C 11:30 リストラティブ C 18:30 ベーシック I 20:00 陰ヨガ I	2 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 経絡ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ基礎 Ke 20:00 ピラティス H	3 9:00 morning yoga No 10:00 温活ヨガ No 18:30 ビギナー I 20:00 陰ヨガ I
close	5 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 リストラティブ C 20:00 疲労回復ヨガ No	6 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボルドブラ E 20:00 コンディショニング E	7 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ボルドブラ E 18:30 アシュタंगा N 20:00 FRPリラックス N	8 10:00 リンバヨガ C 11:30 プロジェクション C 18:30 陰ヨガ I 20:00 ベーシック I	9 10:00 ムーンサイクル Mo 11:30 キャンドルヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	10 9:00 morning yoga No 10:00 活力UPヨガ No 18:30 温活ヨガ No
close	12 Close	13 10:00 ボルドブラ基礎 E 18:30 ボルドブラ基礎 E 20:00 コンディショニング E	14 10:00 骨盤調整 C 11:30 リストラティブ C 18:30 アシュタंगा N 20:00 FRP N	15 10:00 アロマリラックス C 11:30 プロジェクション C 18:30 ベーシック I 20:00 陰ヨガ I	16 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 美姿勢ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ基礎 Ke 20:00 ピラティス H	17 9:00 morning yoga No 10:00 温活ヨガ No 18:30 陰ヨガ I 20:00 ビギナー I
close	19 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 プロジェクション C 20:00 温活ヨガ No	20 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボルドブラ E 20:00 コンディショニング E	21 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ボルドブラ E 18:30 アシュタंगा N 20:00 FRPリラックス N	22 10:00 リンバヨガ C 11:30 プロジェクション C 18:30 陰ヨガ I 20:00 ベーシック I	23 10:00 ムーンサイクル Mo 11:30 リストラティブ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	24 9:00 morning yoga No 10:00 活力UPヨガ No 18:30 ビギナー I 20:00 陰ヨガ I
close	26 Full moon ○ 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 キャンドルヨガ C 20:00 疲労回復ヨガ No	27 10:00 プロジェクション C 18:30 陰ヨガ I 20:00 アロマリラックス I	28 10:00 骨盤調整 C 11:30 リストラティブ C 18:30 FRP N 20:00 FRPリラックス N	29 10:00 アロマリラックス C 11:30 プロジェクション C 18:30 ベーシック I 20:00 陰ヨガ I	30 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 経絡ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ基礎 Ke 20:00 ピラティス H	31 9:00 morning yoga No 10:00 活力UPヨガ No 18:30 陰ヨガ I 20:00 ビギナー I

★強度
 ★アロマリラックス キャンドル・モーニングヨガ・リストラティブ・陰ヨガ・疲労回復ヨガ・経絡ヨガ 骨盤底筋ヨガ基礎★★プロジェクト・ムーンサイクル・ビギナー・FRPリラックス・太陽礼拝基礎・骨盤底筋ヨガ・美姿勢ヨガ・コンディショニングヨガ
 ★★★ 骨盤調整・ベーシック・ボルドブラ基礎・優しいピラティス・FRP・アシュタंगा・温活ヨガ・活力UPヨガ
 ★★★★★ボルドブラ・ピラティス
 ★★★★★ヴィンヤサフロー
 ～今月のプロジェクト～
 グランドキャニオン



今月のアロマ
 ラベンダー・オレンジ・マンダリン

担当インストラクター
 C Chiharu E Emi Mo Moe
 H Hana
 I Ikue K Keiko
 N Nao No Nozomi
 ※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。