



駒形店

# 1月 lesson schedule



60min class

| Sun   | MON                                                                                                                                 | TUE                                          | WED                               | THU                                                                                                                                                                | FRI                                                     | SAT                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| close | <b>謹賀新年</b><br>旧去年は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。<br>本年もより一層のサービス向上を目指し、<br>努力させて頂く所存でございます。<br>皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り致します<br>YOGA studio Ashanhti |                                              |                                   | <b>※前橋店 特別クラス ～夢を叶えるサンカルバ瞑想～</b><br>1年の抱負をチャクラに1つ1つ埋め込み<br>祈願達成へと導くyoga伝統的な瞑想法<br>1/5(月)8:30～9:30 担当chiharu<br>チャクラとは・Asana&サンカルバ瞑想<br>会員様¥1500・非会員様¥2000要予約 当日現金払 |                                                         |                                       |
| close | 5<br>10:00 アロマリラックス<br>19:00 エアリアルヨガ                                                                                                | 6<br>10:00 アロマリラックス<br>19:00 エアリアルヨガ         | 7<br>10:00 コリ解消<br>19:00 リストラティブ  | 8<br>19:00 骨盤調整 Y                                                                                                                                                  | 9<br>10:00 リンパヨガ<br>17:00 キッズエアリアル<br>19:00 ハタヨガフロー     | 10<br>13:00 エアリアルヨガ                   |
| close | 12<br>10:00 アロマリラックス<br>19:00 ハタヨガフロー                                                                                               | 13<br>10:00 アロマリラックス<br>19:00 ハタヨガフロー        | 14<br>19:00 リストラティブ               | 15                                                                                                                                                                 | 16<br>10:00 ハタヨガフロー<br>17:00 キッズエアリアル<br>19:00 アロマリラックス | 17<br>13:00 エアリアルヨガ                   |
| close | 19<br>10:00 骨盤調整<br>19:00 キャンドルヨガ                                                                                                   | 20 New moon ☾<br>10:00 骨盤調整<br>19:00 キャンドルヨガ | 21<br>10:00 コリ解消<br>19:00 エアリアルヨガ | 22                                                                                                                                                                 | 23<br>10:00 エアリアルヨガ<br>17:00 キッズエアリアル<br>19:00 ハタヨガフロー  | 24<br>13:00 エアリアルヨガ<br>19:00 アロマリラックス |
| close | 26<br>10:00 アロマリラックス<br>19:00 ハタヨガフロー                                                                                               | 27<br>10:00 アロマリラックス<br>19:00 ハタヨガフロー        | 27<br>19:00 アロマリラックス              | 29<br>19:00 骨盤調整 Y                                                                                                                                                 | 30<br>10:00 コリ解消<br>17:00 キッズエアリアル<br>19:00 コリ解消        | 31                                    |

★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き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。