

前橋店 3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）非会員様も受講可能1回¥1000

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 close	3 Full moon ○	4	5	6	7	
10:00 ベーシック C	10:00 太陽礼拝基礎 N	10:00 コリ解消ヨガ E	10:00 アロマリラックス C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga No	
11:30 プロジェクション C	11:30 FRPリラックス N	11:30 ボルドブラ E	11:30 リストラティブ C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 温活ヨガ No	
18:30 キャンドル C	18:30 ボルドブラ基礎 E	18:30 アシュタंगा N	18:30 ベーシック I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 陰ヨガ I	
20:00 温活ヨガ No	20:00 腰痛改善ヨガ E	20:00 優しいピラティス Mo	20:00 アロマリラックス I	20:00 ピラティス H	20:00 ビギナー I	
9 close	10	11	12	13	14	
10:00 ベーシック C	10:00 ボルドブラ基礎 E	10:00 ベーシック C	10:00 骨盤調整 C	10:00 活力UPヨガ No	9:00 morning yoga No	
11:30 アロマリラックス C		11:30 アロマリラックス C	11:30 プロジェクション C	11:30 疲労回復ヨガ No	10:00 温活ヨガ No	
18:30 ヴィンヤサフロー C	18:30 ボルドブラ E	18:30 アシュタंगा N	18:30 ベーシック I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 ビギナー I	
20:00 温活ヨガ No	20:00 腰痛改善ヨガ E	20:00 リストラティブ Mo	20:00 アロマリラックス I	20:00 ピラティス H	20:00 陰ヨガ I	
16 close	17	18	19 New moon ☾	20	21	
10:00 ベーシック C	10:00 太陽礼拝基礎 N	10:00 コリ解消ヨガ E	10:00 アロマリラックス C		9:00 morning yoga No	
11:30 アロマリラックス C	11:30 FRPリラックス N	11:30 ボルドブラ E	11:30 キャンドルヨガ C	Close	10:00 温活ヨガ No	
18:30 プロジェクション C	18:30 ボルドブラ E	18:30 アシュタंगा N	18:30 ベーシック I		18:30 陰ヨガ I	
20:00 温活ヨガ No	20:00 腰痛改善ヨガ E	20:00 ムーンサイクル Mo	20:00 アロマリラックス I		20:00 ビギナー I	
23 close	24	25	26	27	28	
10:00 ベーシック C	10:00 ボルドブラ基礎 E	10:00 ベーシック C	10:00 骨盤調整 C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga No	
11:30 アロマリラックス C		11:30 アロマリラックス C	11:30 プロジェクション C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 温活ヨガ No	
18:30 プロジェクション C	18:30 ボルドブラ E	18:30 FRP N	18:30 ベーシック I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 ビギナー I	
20:00 温活ヨガ No	20:00 腰痛改善ヨガ E	20:00 リストラティブ Mo	20:00 アロマリラックス I	20:00 ピラティス H	20:00 陰ヨガ I	
30 close	31	全米ヨガアライアンスRYT2000 インストラクター養成講座 10期生募集 4月スタート予定 初心者でももちろんOK アシランティ会員様3万円引きです♡ <input type="checkbox"/> 場所 アシランティ駒形店 <input type="checkbox"/> 日時 火曜・木曜 20時～21時半 詳細はお問合せ下さい！			New レッスン 活力UPヨガ ★★★担当Nozomi 呼吸と動きを連動させて代謝UPや活力を高め、基礎体力の向上を目指します。 疲労回復ヨガ ★担当Nozomi ゆったりとした動きと共に心身の疲れを癒し、リラックス効果の高いヨガです	

★強度

★ ストレッチ&リセット・アロマ
 リラックス キャンドル・モーニン
 グヨガ・腰痛改善ヨガ・リストラ
 ティブ・陰ヨガ・疲労回復ヨガ
 ★★ リンパ・プロジェクション・
 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
 ★★★ 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・コアリセット・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
 ～今月のプロジェクション～
 花



今月のアロマ
 ユーカリ・ティートリー

担当インストラクター
 C Chiharu Y Yuuko
 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。