

# 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中) 非会員様も受講可能1回￥1000

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	2 10:00 ベーシック C 11:30 プロジェクション C 18:30 キャンドル C 20:00 温活ヨガ No	3 Full moon ○ 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ポルドブラ基礎 E 20:00 腰痛改善ヨガ E	4 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ポルドブラ E 18:30 アシュタンガ N 20:00 優しいピラティス Mo	5 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 アロマリラックス I	6 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 Ke 20:00 ピラティス H	7 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
	9 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 ヴィンヤサフロー C 20:00 温活ヨガ No	10 10:00 ポルドブラ基礎 E 11:30 アロマリラックス C 18:30 ポルドブラ E 20:00 リストラティブ Mo	11 10:00 ベーシック C 11:30 プロジェクション C 18:30 アシュタンガ N 20:00 リストラティブ Mo	12 10:00 骨盤調整 C 11:30 疲労回復ヨガ No 18:30 ベーシック I 20:00 アロマリラックス I	13 10:00 活力UPヨガ No 11:30 疲労回復ヨガ No 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	14 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
	16 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	17 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ポルドブラ E 20:00 ムーンサイクル Mo	18 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ポルドブラ E 18:30 アシュタンガ N 20:00 ムーンサイクル Mo	19 New moon ○ 10:00 アロマリラックス C 11:30 キャンドルヨガ C 18:30 ベーシック I 20:00 アロマリラックス I	20 Close	21 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
	23 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	24 10:00 ポルドブラ基礎 E 11:30 アロマリラックス C 18:30 ポルドブラ E 20:00 リストラティブ Mo	25 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 FRP N 20:00 リストラティブ Mo	26 10:00 骨盤調整 C 11:30 プロジェクション C 18:30 ベーシック I 20:00 アロマリラックス I	27 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 Ke 20:00 ピラティス H	28 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	30 10:00 アシュタンガ N 11:30 FRPリラックス N 18:30 疲労回復 No 20:00 温活ヨガ No	31 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ポルドブラ E 20:00 腰痛改善ヨガ E	全米ヨガアライアンスRYT200 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 アシャンティ会員様3万円引きです♡  □ 場所 アシャンティ駒形店 □ 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  
 ★★★ 骨盤調整・ベーシック・ポルドブラ基礎・優しいピラティス・FRP・コアリセット・アシュタンガ・温活ヨガ・活力UPヨガ  
 ★★★★ ポルドブラ・ピラティス  
 ★★★★★ ヴィンヤサフロー～今月のプロジェクト～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。