



駒形店

8月 lesson schedule

60min class

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 10期生募集 8/18 (火)START決定 火曜・木曜20時～21時半 アシャンティ会員様3万円引きです♡ 今秋START 土曜日午前中クラス同時募集！！詳細はお問合せ下さい！		14.15 お盆休みとさせていただきます	New★★★ピラティス 担当yuuko コアを中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え姿勢や柔軟性 バランスを向上させるエクササイズです New★★★低空エアリアルヨガ担当chiharu ゆったりストレッチ&リラックス効果が大きい低空で行う ハンモックヨガです、逆さにならないので初心者の方にも オススメ♪		1 13:00 エアリアルヨガ
close	3	4 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	5 10:00 骨盤調整 19:00 リストラティブ	6 14:30 アロマリラックス 18:45 ピラティス Y	7 19:00 巡りヨガ C	8 13:00 ハタヨガフロー
close	10	11	12 19:00 キャンドル	13 New moon ☾ 10:00 エアリアルヨガ	14	15
close	17	18 10:00 リストラティブ 18:45 巡りヨガ C	19 10:00 骨盤調整 19:00 リストラティブ	20	21 10:00 ハタヨガフロー 19:00 骨盤調整	22 13:00 エアリアルヨガ
close	24/31	25 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	26 19:00 コリ解消	27 14:30 アロマリラックス	28 Full moon ☉ 10:00 リンバヨガ 19:00 キャンドル	29 13:00 低空エアリアルヨガ 19:00 アロマリラックス

★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

ブ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

★★リンバヨガ

全身のリンバマッサージを行い、リンバの
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

★★巡りヨガ

足先を中心にリンバを刺激し、巡り力UP
冷え性の方にもおすすめ

★★低空エアリアルヨガ

逆さにならずリラックスを目的にしたエア
リアルヨガ

★★★★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

★★★★エアリアルヨガ

ハンモックを使い体幹力、柔軟性UP!

逆転し血流UP

★★★★ピラティス

コアを中心に全身の筋肉をバランスよ
く鍛え姿勢や柔軟性
バランスを向上させるエクササイズ

担当インストラクター

表記なし Chiharu Y Yuuko C Chiaki

※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。