



駒形店

9月 lesson schedule

60min class

sun

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

close		1 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	2 10:00 骨盤調整 19:00 リストラティブ	3 14:30 ハタヨガフロー	4 10:00 リンパヨガ 19:00 エアリアルヨガ	5
close	7	8 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	9 19:00 低空エアリアル	10 14:30 ハタヨガフロー 18:45 ピラティス Y	11 New moon ☾ 10:00 キャンドル 19:00 キャンドル	12
close	14	15 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	16 10:00 骨盤調整 19:00 リストラティブ	17 14:30 ハタヨガフロー	18 10:00 リンパヨガ 19:00 エアリアルヨガ	19
close	21	22	23	24 14:30 ハタヨガフロー	25 10:00 ハタヨガフロー 19:00 キャンドル&瞑想	26 13:00 エアリアルヨガ 19:00 骨盤調整
close	28	29 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	30 10:00 骨盤調整 19:00 低空エアリアル	全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 今秋START 土曜日午前中クラス募集！！詳細はお問合せ下さい！		

★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

★★巡りヨガ

足先を中心にリンパを刺激し、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。