

前橋店 9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
		1	2	3	4	5
close		10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボルドブラ基礎 E 20:00 コンディショニング E	10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ボルドブラ E 18:30 アシュタंगा N 20:00 FRPリラックス N	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 陰ヨガ I	10:00 優しいピラティス Mo 11:30 経絡ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ基礎 Ke 20:00 ピラティス H	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	7 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	8 10:00 ボルドブラ基礎 E 18:30 ボルドブラ基礎 E 20:00 コンディショニング E	9 10:00 骨盤調整 C 11:30 リストラティブ C 18:30 アシュタंगा N 20:00 FRPリラックス N	10 10:00 リンバヨガ C 11:30 プロジェクション C 18:30 陰ヨガ I 20:00 ベーシック I	11 New moon ☾ 10:00 ムーンサイクル Mo 11:30 キャンドルヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	12 9:00 morning yoga No 10:00 活力UPヨガ No 18:30 陰ヨガ I 20:00 ビギナー I
close	14 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 疲労回復ヨガ No	15 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボルドブラ基礎 E 20:00 コンディショニング E	16 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ボルドブラ E 18:30 アシュタंगा N 20:00 FRPリラックス N	17 10:00 アロマリラックス C 11:30 プロジェクション C 18:30 ベーシック I 20:00 陰ヨガ I	18 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 美姿勢ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ基礎 Ke 20:00 ピラティス H	19 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	21 Close	22 Close	23 Close	24 10:00 リンバヨガ C 11:30 プロジェクション C 18:30 陰ヨガ I 20:00 ベーシック I	25 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 リストラティブ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	26 9:00 morning yoga No 10:00 活力UPヨガ No 18:30 陰ヨガ I 20:00 ビギナー I
close	28 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 キャンドルヨガ C 20:00 温活ヨガ No	29 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボルドブラ基礎 E 20:00 コンディショニング E	30 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ボルドブラ E 18:30 FRP N 20:00 FRPリラックス N	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！！ □ 場所 アシャンティ駒形店 土曜日8：30～12：30 詳細はお問合せ下さい！		

★強度

★アロマリラックス キャンドル・モーニングヨガ・リストラティブ・陰ヨガ・疲労回復ヨガ・経絡ヨガ骨盤底筋ヨガ基礎★★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・コンディショニングヨガ
 ★★★ 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・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
 ～今月のプロジェクト～
 満月と蜚



今月のアロマ
ラベンダー・オレンジ・マンダリン

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。