



# 駒形店 3月 lesson schedule

60min class

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 <small>close</small>		3 10:00 アロマリラックス 19:00 キャンドル	4 10:00 コリ解消 19:00 リストラティブ	5	6 10:00 リンパヨガ 17:00 キッズエアリアル 19:00 ハタヨガフロー	7 13:00 エアリアルヨガ
9 <small>close</small>	10 10:00 アロマリラックス 19:00 エアリアルヨガ	11 19:00 アロマリラックス	12 19:00 骨盤調整	Y	13 10:00 リンパヨガ 17:00 キッズエアリアル 19:00 ハタヨガフロー	14 13:00 骨盤調整
16 <small>close</small>	17 10:00 アロマリラックス 19:00 ハタヨガフロー	18 19:00 キャンドルヨガ	19	20	21 13:00 エアリアルヨガ 19:00 アロマリラックス	
23 <small>close</small>	24 19:00 エアリアルヨガ	25 10:00 コリ解消 19:00 アロマリラックス	26 19:00 骨盤調整	Y	27 10:00 エアリアルヨガ 17:00 キッズエアリアル 19:00 ハタヨガフロー	28 13:00 骨盤調整
30 <small>close</small>	31					

★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  
凝り固まつた肩や首、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  
プ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

★★★★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くます。フローして呼吸とともに動くことで心地よさUP

キッズ（親子）クラス  
未就学児は保護者と受講  
5才～

※小学生以上はキッズクラス以外でもご受講可能です

担当インストラクター  
表記なし Chiharu YYuuko  
※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。