



駒形店

# 3月 lesson schedule

60min class

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	2	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
close	9	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
close	16	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
close	23	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
close	30	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

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きます。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 Y Yuuko

※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。