



駒形店

10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 <u>今秋START 土曜日午前中クラス募集！！詳細はお問合せ下さい！</u>			1 14:30 ハタヨガフロー	2 10:00 リンパヨガ 19:00 エアリアルヨガ	3 10:00 アロマリラックス 13:00 エアリアルヨガ 19:00 アロマリラックス
close	5	6 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	7 19:00 リストラティブ	8 14:30 ハタヨガフロー 18:45 ピラティス Y	9 10:00 低空エアリアル 19:00 コリ解消	10 10:00 エアリアルヨガ
close	12	13 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	14 19:00 リストラティブ	15 14:30 ハタヨガフロー	16 10:00 リンパヨガ 19:00 ハタヨガフロー	17 10:00 アロマリラックス 13:00 エアリアルヨガ 19:00 低空エアリアル
close	19	20 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	21 10:00 低空エアリアル 19:00 リストラティブ	22 14:30 ハタヨガフロー 18:45 ピラティス Y	23 10:00 骨盤調整 19:00 エアリアルヨガ	24 10:00 エアリアルヨガ 19:00 コリ解消
close	26	27 10:00 巡りヨガ C 18:45 巡りヨガ C	28 19:00 低空エアリアル	29 14:30 ハタヨガフロー	30 10:00 ハタヨガフロー 19:00 骨盤調整	31 10:00 アロマリラックス 13:00 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。