駒形店　12月 lesson schedule

60min class

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	12/29～1/3 店休 本年もAshanhtiを ご愛顧賜り誠に 有難く御礼申し上げます。	1 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	2 10:00 低空エアリアル 19:00 リストラティブ	3 14:30 ハタヨガフロー	4 10:00 骨盤調整 19:00 エアリアルヨガ	5 10:00 コリ解消 13:00 エアリアルヨガ 19:00 骨盤調整
close	7 19:00 ゆるヨガ h	8 10:00 アロマリラックス 18:45 ベーシックヨガ C	9 New moon ☾ 19:00 キャンドルヨガ	10 14:30 ハタヨガフロー	11 10:00 低空エアリアル 19:00 コリ解消	12 10:00 低空エアリアルヨガ
close	14 19:00 ゆるヨガ h	15 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	16 10:00 ローラーほぐし 19:00 ローラーほぐし	17 14:30 ハタヨガフロー 18:45 ピラティス Y	18 10:00 リンパヨガ 19:00 ハタヨガフロー	19 10:00 アロマリラックス 13:00 エアリアルヨガ
close	21 19:00 ゆるヨガ h	22 10:00 アロマリラックス 18:45 ベーシックヨガ C	23 19:00 アロマリラックス	24 Full moon ○ 14:30 キャンドルヨガ	25 10:00 骨盤調整 19:00 低空エアリアル	26 13:00 エアリアルヨガ 19:00 骨盤調整
close	28 14:30 ハタヨガフロー	全米ヨガアライアンスRYT２００ **インストラクター養成講座** **土曜日午前中クラス募集！！** 詳細はお問合せ下さい！		New　ローラーほぐし ★ ピラティスローラーを使い、全身のコリをほぐしていきます 日々積み重なる疲労回復を促し、深層部の筋肉をダイレクトに アプローチしていきます。ご自身で調整しながら行います、柔軟性 や筋力は必要ありませんので安心してご参加下さい。担当chiharu		

★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

★ゆるヨガ
体力に自信がない方も、体が硬い方も大丈夫♡無理なくゆったり、自分のペースで

★★ 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

★★★ベーシックヨガ
立位のポーズを中心に、太陽礼拝から様々なポーズを展開していきます

★★★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

★★★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UPする
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
h hiyori