

会員様・先生達のおかげ様で

Ashanhti7周年

本当にありがとうございます

前橋店

# 6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	6	
close	10:00 ベーシック C	10:00 太陽礼拝基礎 N	10:00 コリ解消ヨガ E	10:00 骨盤調整 C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga No	
	11:30 アロマリラックス C	11:30 FRPリラックス N	11:30 ボルドブラ E	11:30 リストラティブ C	11:30 経絡ヨガ Mo	10:00 温活ヨガ No	
	18:30 ヴィンヤサフロー C	18:30 ボルドブラ基礎 E	18:30 アシュタンガ N	18:30 アロマリラックス I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 ビギナー I	
	20:00 疲労回復ヨガ No	20:00 腰痛改善ヨガ E	20:00 優しいピラティス Mo	20:00 ベーシック I	20:00 ピラティス H	20:00 陰ヨガ I	
	8	9	10	11	12	13	
close	10:00 ベーシック C	10:00 ボルドブラ基礎 E	10:00 リンバヨガ C	10:00 アロマリラックス C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga I	
	11:30 アロマリラックス C	11:30 ベーシック C	11:30 プロジェクション C	11:30 プロジェクション C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 ビギナー I	
	18:30 プロジェクション C	18:30 ボルドブラ E	18:30 FRP N	18:30 ベーシック I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 陰ヨガ I	
	20:00 温活ヨガ No	20:00 腰痛改善ヨガ E	20:00 リストラティブ Mo	20:00 アロマリラックス I	20:00 ピラティス H	20:00 ビギナー I	
	15 New moon ☾	16	17	18	19	20	
close	10:00 ベーシック C	10:00 太陽礼拝基礎 N	10:00 コリ解消ヨガ E	10:00 骨盤調整 C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga No	
	11:30 アロマリラックス C	11:30 FRPリラックス N	11:30 ボルドブラ E	11:30 リストラティブ C	11:30 経絡ヨガ Mo	10:00 温活ヨガ No	
	18:30 キャンドル C	18:30 ボルドブラ E	18:30 アシュタンガ N	18:30 アロマリラックス I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 ビギナー I	
	20:00 疲労回復ヨガ No	20:00 腰痛改善ヨガ E	20:00 ムーンサイクル Mo	20:00 ベーシック I	20:00 ピラティス H	20:00 陰ヨガ I	
	22	23	24	25	26	27	
close	10:00 ベーシック C	10:00 ボルドブラ基礎 E	10:00 リンバヨガ C	10:00 アロマリラックス C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga No	
	11:30 アロマリラックス C	11:30 ベーシック C	11:30 プロジェクション C	11:30 プロジェクション C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 活力UPヨガ No	
	18:30 プロジェクション C	18:30 ボルドブラ E	18:30 FRP N	18:30 ベーシック I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 陰ヨガ I	
	20:00 温活ヨガ No	20:00 腰痛改善ヨガ E	20:00 リストラティブ Mo	20:00 アロマリラックス I	20:00 ピラティス H	20:00 ビギナー I	
	29	30 Full moon ☉	<p>梅雨の時期、3人に1人が体調不良を経験しています！</p> <p>東洋医学では多湿な環境によって体内に余計な水分が溜まり巡りが滞ることで起きる不調を「湿邪」と言います。むくみ、頭痛、胃腸の不調、体が思いなどの症状です。また、温度や湿度、気圧の変動が激しいため、自律神経が乱れることで様々な不調を引き起こしてしまいます。適度な運動や食事管理、体を温めデトックスすることが大切。</p> <p>よもぎ蒸しではカラダの芯から温めることで、体内環境を活発化させて、カラダの中に滞ってしまっていた老廃物や毒素を汗とともに、カラダの外に排出してくれる効果が期待できます。梅雨の体をケアしましょう！</p> <p>よもぎ蒸しは駒形店予約です</p>				
close	10:00 ベーシック C	10:00 太陽礼拝基礎 N					
	11:30 キャンドル C	11:30 FRPリラックス N					
	18:30 アロマリラックス C	18:30 ボルドブラ E					
	20:00 疲労回復ヨガ No	20:00 腰痛改善ヨガ E					

★強度

★アロマリラックス キャンドル・モーニングヨガ・腰痛改善ヨガ・リストラティブ・陰ヨガ・疲労回復ヨガ・経絡ヨガ

★★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

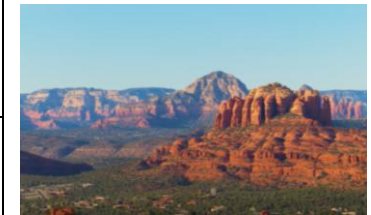
★★★ 骨盤調整・ベーシック・ボルドブラ基礎・優しいピラティス・FRP・コアリセット・アシュタンガ・温活ヨガ・活力UPヨガ

★★★★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～

グランドキャニオン



今月のアロマ  
 バイン・ヒノキ・ティートリー

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。