



駒形店

11月 lesson schedule

60min class

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close 2 19:00 ゆるヨガ	h 3 10:00 アロマリラックス 18:45 ベーシックヨガ C	4 10:00 低空エアリアル 19:00 リストラティブ	5 14:30 ハタヨガフロー	6 10:00 骨盤調整 19:00 エアリアルヨガ	7 10:00 コリ解消 13:00 エアリアルヨガ 19:00 骨盤調整	close 9 New moon ☾ 19:00 ゆるヨガ
close 16 19:00 ゆるヨガ	h 17 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	18 10:00 低空エアリアル 19:00 リストラティブ	19 14:30 ハタヨガフロー	20 10:00 リンバヨガ 19:00 ハタヨガフロー	21 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 23 19:00 ゆるヨガ
close 24 18:45 ベーシックヨガ C	25 10:00 アロマリラックス 19:00 アロマリラックス	26 14:30 ハタヨガフロー	27 10:00 骨盤調整 19:00 エアリアルヨガ	28 13:00 巡りヨガ C	close 30 19:00 ゆるヨガ	h 全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 <u>土曜日午前中クラス募集！！</u> 詳細はお問合せ下さい！ 「ヨガをもっと学びたいな、いつか資格をとってみたいな。。」 そのいつかを今年にしませんか？
close New 月曜日 19:00 夜のゆるヨガSTART 初心者さん大歓迎！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、自分のペースで心と体をほぐしましょう 強度★ 担当 hiyori						close 30 19:00 ゆるヨガ

★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

★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

★★リンバヨガ

全身のリンバマッサージを行い、リンバ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

足先を中心にリンバを刺激し、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