前橋店　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 ボルドブラ基礎 E 18:30 スローフロー E 20:00 コンディショニング E	2 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 コンディショニング E 18:30 ベーシック CH 20:00 巡りヨガ CH	3 10:00 プロジェクション C 11:30 リンパヨガ C 18:30 陰ヨガ I 20:00 ベーシック I	4 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 美姿勢ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ基礎 Ke 20:00 ピラティス H	5 10:00 優しい整いヨガ No 11:30 温活ヨガ No 18:30 プロジェクション I 20:00 ビギナー I
close	7 10:00 ベーシック C 11:30 アロアリラックス C 18:30 リストラティブ C 20:00 疲労回復ヨガ No	8 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボルドブラ E 20:00 コンディショニング E	9 New moon ☾ 10:00 骨盤調整 C 11:30 キャンドルヨガ C 18:30 アシュタンガ N 20:00 FRP N	10 10:00 プロジェクション C 11:30 リンパヨガ C 18:30 ベーシック I 20:00 陰ヨガ I	11 10:00 ムーンサイクル Mo 11:30 経絡ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	12 10:00 活力UP No 11:30 優しい整いヨガ No 18:30 ビギナー I 20:00 プロジェクション I
モーニングヨガ	14 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 骨盤調整 C 20:00 温活ヨガ No	15 10:00 ボルドブラ基礎 E 18:30 スローフロー E 20:00 コンディショニング E	16 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 コンディショニング E 18:30 アシュタンガ N 20:00 FRPリラックス N	17 10:00 プロジェクション C 11:30 リンパヨガ C 18:30 陰ヨガ I 20:00 ベーシック I	18 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 リストラティブ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ基礎 Ke 20:00 ピラティス H	19 10:00 優しい整いヨガ No 11:30 温活ヨガ No 18:30 プロジェクション I 20:00 ビギナー I
close	21 10:00 プロジェクション C 11:30 アロマリラックス C 18:30 プロジェクション C 20:00 疲労回復ヨガ No	22 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボルドブラ E 20:00 コンディショニング E	23 10:00 骨盤調整 C 11:30 リストラティブ C 18:30 FRP N 20:00 FRPリラックス N	24 Full moon ○ 10:00 ベーシック C 11:30 リンパヨガ C 18:30 ベーシック I 20:00 キャンドルヨガ I	25 10:00 ムーンサイクル Mo 11:30 美姿勢ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	26 10:00 活力UP No 11:30 優しい整いヨガ No 18:30 ビギナー I 20:00 プロジェクション I
close	28 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 ベーシック C 20:00 温活ヨガ No	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* やさしい整いヨガ★　担当Nozomi　ゆったりと深い呼吸に合わせて動きながら心身ともにゆるめ、自律神経のバランスを整えていきます *New* スローフローヨガ★★　担当　Emi　呼吸に合わせて体を動かし、ポーズからポーズへと流れるように繋いでいきます。慌ただしい日常から少し離れ、自分の呼吸と体に意識を向けることで心も体も穏やかに整えていきましょう 12/13(日)　9：00～9：40　Morning　yoga　担当Nozomi 会員様回数ノーカウントレッスンです。是非ご参加下さい	

★強度

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

骨盤底筋ヨガ基礎★★プロジェクション・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・コンディショニングヨガ

★★★　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・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

～今月のプロジェクション～

Earth



今月のアロマ

オレンジ・ラベンダー・ティートリー

担当インストラクター

C　Chiharu　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なす。