

# 4月 レッスンスケジュール

※60min クラス

モーニングヨガ40min

(回数ノークウント)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
定休日	全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 8期生募集  スタート予定 初心者でももちろんOK 週1日～アシャンティ会員様3万円 引きです♡	1	2	3	4	5
		10:00～ ボルドブラ基礎 E	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ FRP M	9:00～ モーニングヨガ C 9:40
			11:30～ リンパヨガ C	11:30～ リストラティブ C	11:30～ 優しいピラティス M	10:00～ ベーシック C
		18:30～ ボルドブラ E	18:30～ ヴィンヤサフロー C	18:30～ ボディメイクヨガ Me	18:30～ 代謝UP YS	13:00 お花見ヨガ 18:30～ 陰ヨガ I
	20:00～ 腰痛改善ヨガ E	20:00～ ムーンサイクル Mo	20:00～ ストレッチ &リセット Me	20:00～ ピラティス H	20:00～ アロマリラックス I	
定休日	7	8	9	10	11	12
	10:00～ ベーシック C	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ コリ解消ヨガ E	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ FRP M	9:00～ モーニングヨガ C 9:40
	11:30～ アロマリラックス C	11:30～ プロジェクション C	11:30～ ボルドブラ E	11:30～ プロジェクション C	11:30～ 優しいピラティス M	10:00～ ベーシック C
	18:30～ アロマリラックス C	18:30～ ボルドブラ E	18:30～ プロジェクション C	18:30～ ボディメイクヨガ Me	18:30～ 季節養生ヨガ Yu	18:30～ 陰ヨガ I
	20:00～ コアリセット Y	20:00～ 腰痛改善ヨガ E	20:00～ 優しいピラティス Mo	20:00～ ストレッチ &リセット Me	20:00～ ピラティス H	20:00～ ビギナー I
定休日	14	15	16	17	18	19
	10:00～ ベーシック C	10:00～ ボルドブラ基礎 E	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ FRP M	9:00～ モーニングヨガ C 9:40
	11:30～ アロマリラックス C		11:30～ リンパヨガ C	11:30～ リストラティブ C	11:30～ 優しいピラティス M	10:00～ ベーシック C
	18:30～ リストラティブ C	18:30～ ボルドブラ E	18:30～ ヴィンヤサフロー C	18:30～ ボディメイクヨガ Me	18:30～ 季節養生ヨガ Yu	18:30～ 陰ヨガ I
	20:00～ 骨盤調整 Y	20:00～ 腰痛改善ヨガ E	20:00～ ムーンサイクル Mo	20:00～ ストレッチ &リセット Me	20:00～ ビギナー I	20:00～ アロマリラックス I
定休日	21	22	23	24	25	26
	10:00～ ベーシック C	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ コリ解消ヨガ E	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ FRP M	9:00～ モーニングヨガ C 9:40
	11:30～ アロマリラックス C	11:30～ ボディメイクヨガ C	11:30～ ボルドブラ E	11:30～ プロジェクション C	11:30～ FRPリラックス M	10:00～ ベーシック C
	18:30～ プロジェクション C	18:30～ ボルドブラ E	18:30～ ベーシック C	18:30～ ボディメイクヨガ Me	18:30～ 季節養生ヨガ Yu	18:30～ 陰ヨガ I
	20:00～ コアリセット Y	20:00～ 腰痛改善ヨガ E	20:00～ リストラティブ Mo	20:00～ ストレッチ &リセット Me	20:00～ ピラティス H	20:00～ ビギナー I
定休日	28 新月	29	30	 <p>お花見ゆったりヨガ 4/5(土)13:00～14:00 自然の中でYOGAしてみましょ♡解放感が心地いい♡ 非会員様OKです、お子様連れ、ご家族と共にお気軽にご参加下さい！ 場所 南町公園(アシャンティから徒歩すぐ) 料金 ¥1,000(小学生以下無料) 木下商店さんの豆腐マフィン買えます！！数に限り有 要予約 予約数関係なくご予約頂けます。マフィン購入希望の方ご予約確保できます。</p>		
	10:00～ ベーシック C	定休日	10:00～ アロマリラックス C			
	11:30～ アロマリラックス C		11:30～ リンパヨガ C			
	18:30～ キャンドル C		18:30～ プロジェクション C			
	20:00～ 代謝UP YS		20:00～ 優しいピラティス Mo			

★強度

★ ストレッチ&リセット・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・季節養生ヨガ・陰ヨガ  
★★ リンパ・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  
★★★ 骨盤調整・ベーシック・ポ  
ルドブラ基礎・優しいピラティス・  
FRP コアリセット

★★★★ポルドブラ・ピラティス・  
アクティブ・ボディメイク

★★★★★ヴィンヤサフロー  
～今月のプロジェクション～  
花



今月のアロマ  
マンダリン・ティトリー・ゼラニウム

担当インストラクター

C Chiharu Y Yuuko

E Emi Mo Moe

M Mihyang H Hana I

Ikue YS Yasuyo

Me Mei Yu Yui

※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。