

4月 レッスンスケジュール

※60min クラス

モーニングヨガ40min
(回数ノークラウド)

★強度

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
定休日	10:00~ ベーシック C	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ 美姿勢ヨガ R	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~ ベーシック C	11:30~ ボルドブラ E	11:30~ プロジェクション C	11:30~ アロマリラックス R	10:00~ ベーシック C ラフターヨガ
	18:30~ ベーシック R	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ ベーシック Yo	18:30~ リストラティブ C	18:30~ コアヨガ R
	20:00~ 美姿勢ヨガ R	20:00~ コリ解消 E	20:00~ 優しいピラティス Mo	20:00~ アロマリラックス Yo	20:00~ アロマリラックス R	20:00~ プロジェクション Yo
	8	9 新月	10	11	12	13
定休日	10:00~ ベーシック C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ 美姿勢ヨガ R	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~ アロマリラックス R	10:00~ ベーシック C
	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ デトックス Yo	18:30~ ベーシック C	18:30~ コアヨガ R
	20:00~ ピラティス Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ ムーンサイクル Mo	20:00~ アロマリラックス Yo	20:00~ 優しいアシュタンガ N	20:00~ プロジェクション Yo
	15	16	17	18	19	20
定休日	10:00~ ベーシック C	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ 美姿勢ヨガ R	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~ ベーシック C	11:30~ ボルドブラ E	11:30~ プロジェクション C	11:30~ アロマリラックス R	10:00~ ベーシック C
	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ ヴィンヤサフロー C	18:30~ ベーシック Yo	18:30~ ストレッチ &リセット C	18:30~ デトックス Yo
	20:00~ リストラティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ 優しいピラティス Mo	20:00~ アロマリラックス Yo	20:00~ アロマリラックス R	20:00~ プロジェクション Yo
	22	23	24 満月	25	26	27
定休日	10:00~ ベーシック C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ 美姿勢ヨガ R	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~ アロマリラックス R	10:00~ ベーシック C
	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ キャンドル C	18:30~ デトックス Yo	18:30~ ベーシック C	18:30~ コアヨガ R
	20:00~ ピラティス Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ ムーンサイクル Mo	20:00~ アロマリラックス Yo	20:00~ ボルドブラ基礎 E	20:00~ プロジェクション Yo
	29	30	<p><i>New</i> 優しいアシュタンガ 4/12(金) 20時 太陽礼拝からはじまり、呼吸と動きを連動させながらアーサナを順番どおり行っていくクラス。無理のない動きで進めていくので初心者の方にもおすすめです。 担当 Nao (ヨガ歴10年の男性インストラクター)</p> <p><i>New</i> 優しいピラティス 隔週水曜20時 担当Moe</p>		<p>特別クラス ラフターヨガ in Park (*^▽^*) 笑いのヨガ リズム、呼吸、子供の心で健康体操 脳は作り笑いと本物の笑いを区別できないと言われる 笑い続ける事によってリラックスできます。</p> <p>4/6(土) 11:30~12:30 講師 Yasuyo ■場所 南町公園(アシャンティ徒歩すぐ)雨天時スタジオ ■料金 ¥1,000 当日現金払</p>	
定休日	定休日	10:00~ ストレッチ &リセット C				
		11:30~ ベーシック C				
		18:30~ ボルドブラ E				
		20:00~ コリ解消 E				

- ★ 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・コリ解消 リストラティブ リラックス
- ★★ リンパ・プロジェクション・デトックス・美姿勢ヨガ・ムーンサイクル
- ★★★ 骨盤調整・ベーシック・ボルドブラ基礎・優しいアシュタンガ・優しいピラティス
- ★★★★ ボルドブラ・コアヨガ
- ★★★★★ ヴィンヤサフロー・ピラティス

~今月のプロジェクション~
桜



今月のアロマ
オレンジ・イランイラン・ラベンダー
ホーウッド

- 担当インストラクター
- C Chiharu Y Yuuko
 - E Emi Yo Yoko
 - Mo Moe R Rina
 - N Nao

※予告なく変更する場合があります。

HP

