

# 12月 レッスンスケジュール

※60min クラス

モーニングヨガ40min

(回数ノーカウント)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
定休日	<b>WS 解剖学を学ぼう</b> 12/28(木)15:00~17:30 講師Yuuko <b>肩こりの原因と関連アーサナ</b> 体の構造がわかるとポーズも変わる!?!/?/? ¥2,500当日現金払 ※スクール生はカリキュラムに含まれます New レッスン ムーンサイクル ★★ 月礼拝ベースにポーズを行い骨盤内の血流UPさせ疲労ストレスを和らげます。 コアヨガ★★★ インナーマッスルを使い体の軸を整えていく、体幹を鍛えしなやかな体を作ります。 担当Rina		<b>特別レッスン Music Feel Yoga (BASIC)</b> SNSで人気!音楽にポーズと呼吸を合わせフロースタイルで行う新しいヨガ。柔軟性向上や体幹の強化、筋力UPなど様々な効果を感じることができます。音楽が好き♡動くのが好き新しい事にチャレンジしたい方におすすめです! 12/2(土) 13:00~14:00 講師Yuki ¥3,000当日現金払 ※スクール生 卒業生は20%オフ		1	2	
	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C	11:30~ 美姿勢ヨガ R	10:00~ ベーシック C	18:30~ ムーンサイクル R	18:30~ ヴィンヤサフロー Mt	20:00~ 桃尻ピラティス M
定休日	4	5	6	7	8	9	
	10:00~ ベーシックヨガ C	10:00~ ストレッチ & リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ ストレッチ & リセット C	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C	
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ ボルドブラ基礎 E	11:30~ ベーシック C	11:30~ 美姿勢ヨガ R	10:00~ ベーシック C	
	18:30~ コアヨガ R	18:30~ ヴィンヤサフロー Mt	18:30~ プロジェクション C	18:30~ アロマリラックス Yo	18:30~ スローフローヨガ L	18:30~ コアヨガ R	
20:00~ ムーンサイクル R	20:00~ リラックスヨガ Mt	20:00~ FRP M	20:00~ プロジェクション Yo	20:00~ FRP リラックス M	20:00~ ムーンサイクル R		
定休日	11	12	13 新月	14	15	16	
	10:00~ ベーシックヨガ C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ ストレッチ & リセット C	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C	
	11:30~ アロマリラックス C		11:30~ リンバヨガ C	11:30~ ベーシック C	11:30~ 美姿勢ヨガ 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~ アロマリラックス Yo	18:30~ スローフローヨガ L	18:30~ ヴィンヤサフロー Mt	
20:00~ アクティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP リラックス M	20:00~ プロジェクション Yo	20:00~ 桃尻ピラティス M	20:00~ デトックスヨガ Yo		
定休日	18	19	20	21	22	23	
	10:00~ ベーシックヨガ C	10:00~ ストレッチ & リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ ストレッチ & リセット C	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C	
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ ボルドブラ基礎 E	11:30~ ベーシック C	11:30~ 美姿勢ヨガ R	10:00~ シェイプアップ 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~ アロマリラックス Yo	18:30~ スローフローヨガ L	18:30~ ヴィンヤサフロー Mt	
20:00~ アクティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP M	20:00~ プロジェクション Yo	20:00~ FRP リラックス M	20:00~ デトックスヨガ Yo		
定休日	25	26	27 満月	28	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。		
	10:00~ ベーシックヨガ C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ ストレッチ & リセット C			
	11:30~ アロマリラックス C		11:30~ キャンドル C	11:30~ ベーシック C			
	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ シェイプアップ C	18:30~ アロマリラックス Yo			
20:00~ アクティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP リラックス M	20:00~ プロジェクション Yo				

★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・コリ解消

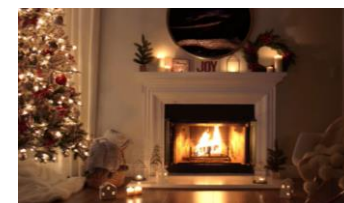
★★ リンバ・プロジェクション・デトックス・FRPリラックス・美姿勢ヨガ・スローフロー・ムーンサイクル  
 ★★★ 骨盤調整・ベーシック・FRP・ポルドブラ基礎・桃尻ピラティス・コアヨガ

★★★★アクティブヨガ・ポルドブラ

★★★★★ シェイプアップ・ヴィンヤサフロー

~今月のプロジェクト~

クリスマス暖炉



今月のアロマ  
 オレンジ・イランイラン・ペパーミント

担当インストラクター

C Chiharu Y Yuuko

E Emi Yo Yoko

M Mihyang L Lissa

R Rina Mt Motoko

※予告なく変更する場合があります。

HP

