

駒形店

5月 lesson schedule

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			OPENキャンペーン			
close	レッスン料2カ月無料! 入会金なし 体験料¥500 Ashanhti会員様へ 7月末までご参加費無料です♡是非ご利用ください。					
close	エアリアルヨガ ★★ ハンモックを使った空中ヨガ アクロバティックで難しそうに思っていますが、ハンモックにサポートしてもらいながらポーズを練習することができるので、初心者にもおすすめ。布に包まれてふわふわする独特の浮遊感は、普段はなかなか味わえない特別なものですので、ぜひ一度お試しください					10 NEW OPEN 10:00 コリ解消ヨガ 13:00 エアリアルヨガ
close	12	13 10:00 アロマリラックス 13:00 コリ解消 18:30 リストラティブ	14	15 13:00 エアリアルヨガ	16 10:00 骨盤調整 17:00 キッズ(親子) エアリアル 19:00 アロマリラックス	17 13:00 エアリアルヨガ
close	19	20 10:00 アロマリラックス 13:00 コリ解消 18:30 ハタヨガフロー	21 10:00 ハタヨガフロー 18:30 リストラティブ	22 13:00 エアリアルヨガ	23 10:00 骨盤調整 17:00 キッズ(親子) ヨガ 19:00 アロマリラックス	24
close	26	27 10:00 アロマリラックス 13:00 コリ解消 18:30 ハタヨガフロー	28	29 13:00 エアリアルヨガ	30 10:00 骨盤調整 17:00 キッズ(親子) エアリアル 19:00 アロマリラックス	31 13:00 エアリアルヨガ



- ★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
プ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
- ★★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
- ★★★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
- キッズ(親子)クラス
未就学児は保護者と受講
5才～