

前橋店 8月 lesson schedule

60min class

※モーニングヨガ40min（回数ノーカウント※回数券の方は有効期限内） 非会員様も受講可能1回¥1000

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	全米ヨガアライアンスRYT 200 インストラクター養成講座 10期生募集 8/18(火)START決定です。 アシランティ会員様3万円引きです♡ <u>今秋START 土曜日午前中クラス同時募集！！</u> □ 場所 アシランティ駒形店 □ 日時 火曜・木曜 20時～21時半 または土曜日8:30～12:30 詳細はお問合せ下さい！			13.14.15 お盆休みとさせていただきます		1 9:00 morning yoga No 10:00 温活ヨガ No 18:30 ビギナー I 20:00 陰ヨガ I
close	3 10:00 ベーシック 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 温活ヨガ No	4 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ポルドブラ基礎 E 20:00 コンディショニング E	5 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ポルドブラ E 18:30 FRP N 20:00 リストラティブ Mo	6 10:00 リンバヨガ C 11:30 プロジェクション C 18:30 ベーシック I 20:00 陰ヨガ I	7 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 Ke 20:00 ピラティス H	8 9:00 morning yoga No 10:00 活力UPヨガ No 18:30 陰ヨガ I 20:00 ビギナー I
close	10 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 ヴィンヤサフロー C 20:00 疲労回復ヨガ No	11 Close	12 10:00 骨盤調整 C 11:30 リストラティブ C 18:30 アシュタンガ N 20:00 ムーンサイクル Mo	13 New moon ☾ Close	14 Close	15 Close
close	17 10:00 ベーシック 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 温活ヨガ No	18 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ポルドブラ E 20:00 コンディショニング E	19 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ポルドブラ E 18:30 FRP N 20:00 リストラティブ Mo	20 10:00 リンバヨガ C 11:30 プロジェクション C 18:30 陰ヨガ I 20:00 ベーシック I	21 10:00 活力UPヨガ No 11:30 疲労回復ヨガ No 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	22 9:00 morning yoga No 10:00 温活ヨガ No 18:30 ビギナー I 20:00 陰ヨガ I
close	24/31 10:00 ベーシック 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	25 10:00 ポルドブラ基礎 E 18:30 ポルドブラ基礎 E 20:00 コンディショニング E	26 10:00 骨盤調整 C 11:30 リストラティブ C 18:30 アシュタンガ N 20:00 優しいピラティス Mo	27 10:00 リンバヨガ C 11:30 キャンドル C 18:30 ベーシック I 20:00 陰ヨガ I	28 Full moon ☉ 10:00 優しいピラティス 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	29 9:00 morning yoga No 10:00 活力UPヨガ No 18:30 陰ヨガ I 20:00 ビギナー I

★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
 ★★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・ポルドブラ基礎・優しいピラティス・FRP・アシュタンガ・温活ヨガ・活力UPヨガ
 ★★★★★ポルドブラ・ピラティス
 ★★★★★ヴィンヤサフロー
 ～今月のプロジェクト～
 白い砂浜ビーチ



今月のアロマ
 レモン格拉斯・ペパーミント

担当インストラクター
 C Chiharu Y Yuuko
 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ます。