



駒形店

11月 lesson schedule

60min class

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 9期生募集 週1 土曜日午前中クラス(駒形店) 12/13スタート決定 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♡			ご紹介キャンペーン ご家族やご友人をご紹介して頂いた方 \\\クオカード¥5000プレゼント🎁／ ※新規ご入会の方にも割引特典あり		1
close	3	4 10:00 アロマリラックス 19:00 エアリアルヨガ	5 Full moon ☉ 10:00 コリ解消 19:00 キャンドルヨガ	6 19:00 骨盤調整 Y	7 10:00 ハタヨガフロー 17:00 キッズエアリアル 19:00 リンパヨガ	8 13:00 エアリアルヨガ
	10	11 10:00 アロマリラックス 19:00 ハタヨガフロー	12 19:00 骨盤調整	13	14 10:00 エアリアルヨガ 17:00 キッズエアリアル 19:00 リンパヨガ	15
close	17	18 10:00 骨盤調整 19:00 キャンドルヨガ	19 10:00 エアリアルヨガ 19:00 アロマリラックス	20 New moon ☾ 19:00 骨盤調整 Y	21 10:00 コリ解消 17:00 キッズエアリアル	22 13:00 エアリアルヨガ
close	24	25 10:00 エアリアルヨガ 19:00 ハタヨガフロー	26 19:00 リストラティブ	27	28	29

★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

★★リンパヨガ

全身のリンパマッサージを行い、リンパの流れを促進しポーズを行うことにより老廃物の排出を促します

★★★★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～

※小学生以上はキッズクラス以外でもご受講可能です

担当インストラクター

表記なし Chiharu Y Yuuko

※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。