

駒形店 6月 lesson schedule

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	2	3 10:00 アロマリラックス 13:00 コリ解消 18:45 リストラティブ	4 10:00 エアリアルヨガ 13:00 骨盤調整 18:45 リンバヨガ	5 10:00 エアリアルヨガ T	6 10:00 骨盤調整 キッズ（親子） エアリアル 17:00 18:45 アロマリラックス	7 13:00 エアリアルヨガ
close	9	20 10:00 アロマリラックス 13:00 コリ解消 18:45 ハタヨガフロー	11 Full moon ☉ 18:45 キャンドルヨガ	12 10:00 エアリアルヨガ T 18:45 エアリアルヨガ	13	14 13:00 エアリアルヨガ
close	16	27 10:00 アロマリラックス 13:00 コリ解消 18:45 ハタヨガフロー	18 10:00 ハタヨガフロー 13:00 リンバヨガ 18:45 エアリアルヨガ	19 10:00 エアリアルヨガ T	20 10:00 骨盤調整 キッズ（親子） ヨガ 17:00 18:45 アロマリラックス	21 13:00 エアリアルヨガ
close	23	24 10:00 アロマリラックス 13:00 コリ解消 18:45 エアリアルヨガ	25 New moon ☾ 18:45 キャンドルヨガ	26 10:00 エアリアルヨガ T	27	28 13:00 エアリアルヨガ
close	<p>ご紹介キャンペーン ご家族やご友人をご紹介ください ＼＼クオカード¥5000プレゼント🎁／／ ※新規ご入会の方割引特典あり♡</p>		 <p>全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 8期生募集 初心者でももちろんOK 木曜日13時 アシャンティ会員様3万円引きです♡</p>		<p>いつもご愛顧頂きまして誠にありがとうございます。 おかげ様で6周年♡を迎えることになりました。これからも会員様や先生たちに 沢山の幸せ（シャンティ）が訪れますように♡今後ともよろしく願い致します。 chiharu</p>	

★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

★★★リンバヨガ

全身のリンバマッサージを行い、リンバ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 T Tamaki

※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。