



前橋店

1月 lesson schedule



60min class

※モーニングヨガ40min

(回数ノーカウント)

非会員様も受講可能 ¥1000

| sun | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | |
|-------|---|--|--|---|---|--|--|
| close | | <p>謹賀新年</p> <p>旧昨年は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。</p> <p>本年もより一層のサービス向上を目指し、 努力させて頂く所存でございます。</p> <p>皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り致します YOGA studio Ashanhti</p> | | | <p>特別クラス ～夢を叶えるサンカルパ瞑想～</p> <p>1年の抱負をチャクラに1つ1つ埋め込み 祈願達成へと導くyoga伝統的な瞑想法 1/5(月)8:30～9:30 担当chiharu チャクラとは・Asana&サンカルパ瞑想 会員様 ¥1500・非会員様 ¥2000要予約 当日現金払</p> | | |
| close | <p>5 8:30 サンカルパ瞑想</p> <p>10:00 ベーシック C</p> <p>11:30 アロマリラックス C</p> <p>18:30 プロジェクション C</p> <p>20:00 陰ヨガ I</p> | <p>6</p> <p>10:00 ボルドブラ基礎 E</p> <p>18:30 ボルドブラ基礎 E</p> <p>20:00 腰痛改善ヨガ E</p> | <p>7</p> <p>10:00 コリ解消ヨガ E</p> <p>11:30 ボルドブラ E</p> <p>18:30 アシュタンガ N</p> <p>20:00 ムーンサイクル Mo</p> | <p>8</p> <p>10:00 アロマリラックス C</p> <p>11:30 リストラティブ C</p> <p>18:30 ベーシック I</p> <p>20:00 アロマリラックス I</p> | <p>9</p> <p>10:00 優しいピラティス Mo</p> <p>11:30 美姿勢ヨガ Mo</p> <p>18:30 骨盤底筋ヨガ Ke</p> <p>20:00 ピラティス H</p> | <p>10</p> <p>9:00 morning yoga Yu</p> <p>10:00 ベーシック Yu</p> <p>18:30 陰ヨガ I</p> <p>20:00 ビギナー I</p> | |
| close | <p>12</p> <p>Close</p> | <p>13</p> <p>10:00 太陽礼拝基礎 N</p> <p>11:30 FRPリラックス N</p> <p>18:30 ボルドブラ E</p> <p>20:00 腰痛改善ヨガ E</p> | <p>14</p> <p>10:00 骨盤調整 C</p> <p>11:30 プロジェクション C</p> <p>18:30 アシュタンガ N</p> <p>20:00 優しいピラティス Mo</p> | <p>15</p> <p>10:00 プロジェクション C</p> <p>11:30 骨盤調整 C</p> <p>18:30 ベーシック I</p> <p>20:00 アロマリラックス I</p> | <p>16</p> <p>10:00 優しいピラティス Mo</p> <p>11:30 美姿勢ヨガ Mo</p> <p>18:30 骨盤底筋ヨガ Ke</p> <p>20:00 ピラティス H</p> | <p>17</p> <p>9:00 morning yoga Yu</p> <p>10:00 ベーシック Yu</p> <p>18:30 ビギナー I</p> <p>20:00 陰ヨガ I</p> | |
| close | <p>19 New moon C</p> <p>10:00 ベーシック C</p> <p>11:30 アロマリラックス C</p> <p>18:30 キャンドル C</p> <p>20:00 コアリセット Y</p> | <p>20</p> <p>10:00 ボルドブラ基礎 E</p> <p>18:30 ベーシック I</p> <p>20:00 ビギナー I</p> | <p>21</p> <p>10:00 コリ解消ヨガ E</p> <p>11:30 ボルドブラ E</p> <p>18:30 アシュタンガ N</p> <p>20:00 ムーンサイクル Mo</p> | <p>22</p> <p>10:00 アロマリラックス C</p> <p>11:30 プロジェクション C</p> <p>18:30 ベーシック I</p> <p>20:00 アロマリラックス I</p> | <p>23</p> <p>10:00 優しいピラティス Mo</p> <p>11:30 美姿勢ヨガ Mo</p> <p>18:30 骨盤底筋ヨガ Ke</p> <p>20:00 ピラティス H</p> | <p>24</p> <p>9:00 morning yoga Yu</p> <p>10:00 ベーシック Yu</p> <p>18:30 陰ヨガ I</p> <p>20:00 ビギナー I</p> | |
| close | <p>26</p> <p>10:00 ベーシック C</p> <p>11:30 アロマリラックス C</p> <p>18:30 ヴィンヤサフロー C</p> <p>20:00 骨盤調整 Y</p> | <p>27</p> <p>10:00 太陽礼拝基礎 N</p> <p>11:30 FRPリラックス N</p> <p>18:30 ボルドブラ E</p> <p>20:00 腰痛改善ヨガ E</p> | <p>28</p> <p>10:00 骨盤調整 C</p> <p>11:30 プロジェクション C</p> <p>18:30 FRP N</p> <p>20:00 リストラティブ Mo</p> | <p>29</p> <p>10:00 ストレッチ &リセット C</p> <p>11:30 プロジェクション C</p> <p>18:30 ベーシック I</p> <p>20:00 アロマリラックス I</p> | <p>30</p> <p>10:00 優しいピラティス Mo</p> <p>11:30 美姿勢ヨガ Mo</p> <p>18:30 骨盤底筋ヨガ Ke</p> <p>20:00 ピラティス H</p> | <p>31</p> <p>9:00 morning yoga Yu</p> <p>10:00 ベーシック Yu</p> <p>18:30 ビギナー I</p> <p>20:00 陰ヨガ I</p> | |

★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・腰痛改善ヨガ・リストラティブ・陰ヨガ
- ★★ リンバ・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
- ★★★ 骨盤調整・ベーシック・ボルドブラ基礎・優しいピラティス・FRP・コアリセット・アシュタンガ
- ★★★★ボルドブラ・ピラティス・ボディメイク
- ★★★★★ヴィンヤサフロー

～今月のプロジェクト～
何の映像かはお楽しみ♪

Secret

今月のアロマ
ヒノキ

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

New! yu yumi

※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。