

10月 レッスンスケジュール

※60min クラス

モーニングヨガ40min
(回数ノーカウント)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
	2	3	4	5	6	7		
定休日	10:00~ ベーシックヨガ C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C		
	11:30~ アロマリラックス C		11:30~ リンパヨガ C	11:30~ 骨盤調整 養成講座 C	11:30~ 美姿勢ヨガ R	10:00~ プロジェクション 養成講座 C		
	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ アロマリラックス Yo	18:30~ スローフローヨガ L	18:30~ ヴィンヤサフロー Mt		
	20:00~ アクティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP M	20:00~ ベーシック Yo	20:00~ FRP リラックス M	20:00~ デトックス Yo		
定休日	9	10	11	12	13	14		
	定休日	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C		
		定休日	11:30~ 骨盤調整 養成講座 C	11:30~ ボルドブラ基礎 E	11:30~ ストレッチ &リセット 養成講座 C	11:30~ 美姿勢ヨガ R	10:00~ プロジェクション 養成講座 C	
			定休日	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ アロマリラックス Yo	18:30~ スローフローヨガ L	18:30~ ヴィンヤサフロー Mt
定休日				20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP M	20:00~ ベーシック Yo	20:00~ 桃尻ピラティス M	20:00~ デトックスヨガ Yo
	16			17	18	19	20	21
	定休日	10:00~ ベーシックヨガ C		10:00~ ベーシック C	10:00~ プロジェクション C	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C
		定休日	11:30~ アロマリラックス C	養成講座	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ ストレッチ &リセット 養成講座 C	11:30~ 美姿勢ヨガ R	10:00~ プロジェクション 養成講座 C
定休日			18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ 美姿勢ヨガ R	18:30~ プロジェクション C	18:30~ アロマリラックス Yo	18:30~ スローフローヨガ L	18:30~ ベーシック Yo
			定休日	20:00~ アクティブ Y	20:00~ アロマリラックス R	20:00~ FRP M	20:00~ ベーシック Yo	20:00~ FRP リラックス M
	23			24	25 新月	26	27	28
	定休日	10:00~ ベーシックヨガ C		10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ アロマリラックス R	群馬県民の日
定休日		11:30~ アロマリラックス C		11:30~ 骨盤調整 養成講座 C	11:30~ ボルドブラ基礎 E	11:30~ ストレッチ &リセット 養成講座 C	11:30~ 美姿勢ヨガ R	
		定休日	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ キャンドル C	18:30~ アロマリラックス Yo	18:30~ スローフローヨガ L	
			定休日	20:00~ アクティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP M	20:00~ ベーシック Yo	
	30			31	インストラクター養成講座 RYT200 短期集中コース 10月START 生徒募集中		Newレッスン 強度★★ 金曜18時半	
定休日	10:00~ ベーシックヨガ C			10:00~ ボルドブラ基礎 E	✓初心者からでもインストラクターになりたい ✓週3日程度で3ヶ月で資格取得 ✓yogaを深く学びたい ✓体の仕組みや構造を知りたい お気軽にお問い合わせ下さい♡		スローフローヨガ 担当Lissa 呼吸と共に心地よく動いていく、ゆったりと流れるような動きで、柔軟性UP疲れ解消や癒し効果が期待できます。	
	定休日	11:30~ アロマリラックス C		養成講座				
		定休日	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E				
			定休日	20:00~ アクティブ Y				

★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・コリ解消

★★ リンパ・プロジェクション・デトックスヨガ・FRPリラックス・美姿勢ヨガ・スローフロー

★★★ 骨盤調整・ベーシック・FRP・ボルドブラ基礎・桃尻ピラティス

★★★★アクティブヨガ・ボルドブラ

★★★★★ ピラティス・ヴィンヤサフロー

～今月のプロジェクション～
紅葉



担当インストラクター

C Chiharu Y Yuuko
E Emi Yo Yoko
M Mihyang L Lissa
R Rina Mt Motoko

※予告なく変更する場合があります。

今月のアロマ

ヒノキ・バイン・シダーウッド・ティートリー・ベルガモット

ウッド&グリーン系の香りで秋も森のような香り

HP

