

前橋店 11月 lesson schedule

60min class

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
close	2 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	3 Close	4 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ポルドブラ E 18:30 アシュタンガ N 20:00 FRPリラックス N	5 10:00 プロジェクション C 11:30 リンパヨガ C 18:30 陰ヨガ I 20:00 ベーシック I	6 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 美姿勢ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ基礎 Ke 20:00 ピラティス H	7 10:00 morning yoga No 11:30 温活ヨガ No 18:30 プロジェクション I 20:00 ビギナー I		
	close	9 New moon ☾ 10:00 ベーシック C 11:30 キャンドルヨガ C 18:30 キャンドルヨガ C 20:00 疲労回復ヨガ No	10 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	11 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 FRP N	12 10:00 プロジェクション C 11:30 リンパヨガ C 18:30 ベーシック I 20:00 陰ヨガ I	13 10:00 ムーンサイクル 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	14 10:00 morning yoga No 11:30 活力UPヨガ No 18:30 ビギナー I 20:00 プロジェクション I	
		close	16 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 骨盤調整 C 20:00 温活ヨガ No	17 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	18 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ポルドブラ E 18:30 アシュタンガ N 20:00 FRPリラックス N	19 10:00 プロジェクション C 11:30 リンパヨガ C 18:30 ベーシック CH 20:00 巡りヨガ CH	20 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 リストラティブ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ基礎 Ke 20:00 ピラティス H	21 10:00 morning yoga No 11:30 温活ヨガ No 18:30 プロジェクション I 20:00 ビギナー I
			close	23 Close	24 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	25 10:00 骨盤調整 C 11:30 リストラティブ C 18:30 FRP N 20:00 FRPリラックス N	26 10:00 プロジェクション C 11:30 リンパヨガ C 18:30 ベーシック I 20:00 陰ヨガ I	27 10:00 ムーンサイクル 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
close				30 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 リストラティブ C 20:00 温活ヨガ No	全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 土曜日午前中クラス募集！！ 詳細はお問合せ下さい！ ”ヨガをもっと学びたいな、いつか資格をとってみたいな。” そのいつかを今年にしませんか？			土曜日のモーニングヨガは 10時～11時の60min になりました 是非ご参加ください♡（回数カウント有） 19(木)18時半～、20時～代行で駒形店のChiaki先生のレッスンになります。

★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
 骨盤底筋ヨガ基礎★★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・アシュタंगा・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～
 Earth



今月のアロマ
 ゼラニウム・ラベンダー

担当インストラクター
 C Chiharu 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。