9月　レッスンスケジュール

※全60分レッスン

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
定休日	ヨガ指導者養成講座 **第3期生**募集!! **平日　or　土曜日** アシャンティ会員様 ￥30,000割引♡	*NEW* コリ解消ヨガ 水曜隔週　10：00～　担当Moe 凝り固まった肩や首、背中等をほぐし、 疲れ解消に効果的なクラスです。 今月の経絡ヨガ　【肺・大腸】 ※9/8木は短縮営業となります。ご確認くださいませ。		**1** 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 養成講座 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ アクティブ Y	**2** 10:00～ 骨盤調整 C 11:30～ ストレッチ＆リセット C 18:30～ プロジェクション C 20:00～ アロマリラックス C	**3** 10:00～ ベーシックヨガ C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ ピラティス Y
定休日	**5** 10:00～ リンパヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ ベーシック C 20:00～ 経絡ヨガ yu	**6** 10:00～ ムーンサイクル M 18:30～ ビギナー E 20:00～ ポルドブラ E	**7** 10:00～ 美ボディメイク M 11:30～ アロマリラックス M 18:30～ ベーシック M 20:00～ プロジェクション yu	**8** 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 養成講座 CLOSE	**9** 10:00～ 骨盤調整 C 11:30～ ストレッチ＆リセット C 18:30～ エナジーフロー C 20:00～ アロマリラックス C	**10**　満月 10:00～ キャンドル C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ 骨盤底筋トレーニング S 20:00～ アロマリラックス S
定休日	**12** 10:00～ リンパヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ ベーシック C 20:00～ 経絡ヨガ yu	**13** 10:00～ ビギナー C 18:30～ ポルドブラ E 20:00～ ビギナー E	**14** 10:00～ コリ解消ヨガ M 11:30～ アロマリラックス M 18:30～ 美ボディメイク M 20:00～ プロジェクション Y	**15** 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 養成講座 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ ピラティス Y	**16** 10:00～ 骨盤調整 C 11:30～ ストレッチ＆リセット C 18:30～ ベーシック Y 20:00～ アロマリラックス Y	**17** 10:00～ ベーシックヨガ C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ アロマリラックス S 20:00～ ヴィンヤサフロー S
定休日	**19** 定休日	**20** 10:00～ ムーンサイクル M 18:30～ ビギナー E 20:00～ ポルドブラ E	**21** 10:00～ 美ボディメイク M 11:30～ アロマリラックス M 18:30～ ベーシック M 20:00～ プロジェクション Y	**22** 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 養成講座 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ アクティブ Y	**23** 定休日	**24** CLOSE 18:30～ 骨盤底筋トレーニング S 20:00～ アロマリラックス S
定休日	**26**　新月 10:00～ リンパヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ キャンドル C 20:00～ 経絡ヨガ yu	**27** 10:00～ ムーンサイクル M 18:30～ ポルドブラ E 20:00～ ビギナー E	**28** 10:00～ コリ解消ヨガ M 11:30～ アロマリラックス M 18:30～ 美ボディメイク M 20:00～ プロジェクション Y	**29** 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 養成講座 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ アクティブ Y	**30** 10:00～ 骨盤調整 C 11:30～ ストレッチ＆リセット C 18:30～ ベーシック Y 20:00～ アロマリラックス Y	担当インストラクター C Chiharu　Y Yuuko M Moe　yu Yuka　S saki　E Emi ※予告なく変更する場合があります。

★強度　　女性におすすめ

★　ストレッチ＆リセット・経絡ヨガ
アロマリラックス　キャンドル

★★　リンパ・ビギナー・プロジェクション・ムーンサイクル

★★★　骨盤調整・ベーシック・骨盤底筋トレーニング

★★★★　美脚ヨガ・アクティブヨガ・アライメントヨガ・ポルドブラ・ヴィンヤサフロー・美ボディメイク

★★★★★　ピラティス・エナジーフロー

～今月のアロマ～
ラベンダー・ローズマリー
気分よく元気にリフレッシュする香り

～今月のプロジェクション～
満月と蛍の夜

HP