

3月 レッスンスケジュール

※60min クラス

モーニングヨガ40min

(回数ノークウント)

★強度

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
定休日	ご好評につき延長!!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♡		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 スタート予定 初心者でももちろんOK 週1日~アシャンティ会員様3万円引きです♡				1 9:00~ モーニングヨガ C 9:40 10:00~ ベーシック C 18:30~ ビギナー I 20:00~ アロマリラックス I
	3	4	5	6	7	8	
定休日	10:00~ ベーシック C	10:00~ ボディメイクヨガ C	10:00~ アロマリラックス C	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ FRP M	9:00~ モーニングヨガ C 9:40	
	11:30~ アロマリラックス C		11:30~ プロジェクション C	11:30~ リストラティブ C	11:30~ 優しいピラティス M	10:00~ ベーシック C	
	18:30~ アロマリラックス C	18:30~ ポルドブラ E	18:30~ ヴィンヤサフロー C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ プロジェクション Y	18:30~ ビギナー I	
	20:00~ コアリセット Y	20:00~ 腰痛改善ヨガ E	20:00~ 優しいピラティス Mo	20:00~ ストレッチ & リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラックス I	
定休日	10	11	12	13	14 満月	15	
	10:00~ ベーシック C	10:00~ アロマリラックス C	10:00~ コリ解消ヨガ E	骨盤調整 C	10:00~ FRP M	9:00~ モーニングヨガ C 9:40	
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ プロジェクション C	11:30~ ポルドブラ E	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ 優しいピラティス M	10:00~ ベーシック C	
	18:30~ リストラティブ C	18:30~ ポルドブラ E	18:30~ ベーシック C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ キャンドルヨガ Yu	18:30~ ビギナー I	
	20:00~ 骨盤調整 Y	20:00~ 腰痛改善ヨガ E	20:00~ ムーンサイクル Mo	20:00~ ストレッチ & リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラックス I	
定休日	17	18	19	20	21	22	
	10:00~ ベーシック C	10:00~ ポルドブラ基礎 E	10:00~ アロマリラックス C	定休日	10:00~ FRP M	9:00~ モーニングヨガ C 9:40	
	11:30~ アロマリラックス C		11:30~ プロジェクション C		11:30~ 優しいピラティス M	10:00~ ベーシック C	
	18:30~ プロジェクション C	18:30~ ポルドブラ E	18:30~ ベーシック C		18:30~ 季節養生ヨガ Yu	18:30~ ビギナー I	
20:00~ コアリセット Y	20:00~ 腰痛改善ヨガ E	20:00~ リストラティブ Mo	20:00~ ピラティス H		20:00~ アロマリラックス I		
定休日	24 / 31	25	26	27	28	29 新月	
	10:00~ ベーシック C	10:00~ アロマリラックス C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ FRP M	9:00~ モーニングヨガ C 9:40	
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ プロジェクション C	11:30~ ポルドブラ E	11:30~ リストラティブ C	11:30~ FRPリラックス M	10:00~ キャンドルヨガ C	
	18:30~ アロマリラックス C	18:30~ ポルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ 季節養生ヨガ Yu	18:30~ 陰ヨガ I	
	20:00~ 骨盤調整 Y	20:00~ 腰痛改善ヨガ E	20:00~ 優しいピラティス Mo	20:00~ ストレッチ & リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラックス I	

★ 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・季節養生ヨガ・陰ヨガ

★★ リンパ・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

★★★ 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 コアリセット

★★★★ポルドブラ・ピラティス・
 アクティブ・ボディメイク

★★★★★ヴィンヤサフロー
 ~今月のプロジェクション~



今月のアロマ
 ユーカリ・ティトリー・スペアミント

担当インストラクター
 C Chiharu Y Yuuko
 E Emi Mo Moe
 M Mihyang H Hana I
 Ikue YS Yasuyo
 Me Mei Yu Yui

※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。