60min class

前橋店 12月 lesson schedule

※モーニングヨガ40min (回数ノーカウント)

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	1	2	3	4	5 Full moon O	6
	10:00 ベーシック C	10:00 太陽礼拝基礎 N	10:00 骨盤調整 C	10:00 アロマリラックス C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga Yu
	11:30 アロマリラックス C	11:30 FRPリラックス N	11:30 プロジェクション C	11:30 リストラティブ ^C	11:30 キャンドルヨガ Mo	10:00 ベーシック Yu
	18:30 プロジェクション C	18:30 ポルドブラ基礎 E	18:30 アシュタンガ N	18:30 ベーシック I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 陰ヨガ 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 アロマリラックス I	20:00 ピラティス H	20:00 ビギナー I
close	8	9	10	11	12	13
	10:00 ベーシック C	10:00 ポルドブラ基礎 E	10:00 コリ解消ヨガ E	10:00 プロジェクション C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga Yu
	11:30 アロマリラックス C		11:30 ポルドブラ E	11:30 骨盤調整 C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 ベーシック Yu
	18:30 アロマリラックス C	18:30 ポルドブラ E	18:30 アシュタンガ N	18:30 ベーシック I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 ビギナー I
	20:00 骨盤調整 C	20:00 腰痛改善ヨガ E	20:00 ムーンサイクル Mo		20:00 ピラティス H	20:00 陰ヨガ I
close	15	16	17	18	19	20 New moon €
	10:00 ベーシック C	10:00 太陽礼拝基礎 N	10:00 骨盤調整 C	10:00 アロマリラックス C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga Yu
	11:30 アロマリラックス C	11:30 FRPリラックス N	11:30 プロジェクション C	11:30 リストラティブ ^C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 ベーシック Yu
	18:30 プロジェクション C	18:30 ポルドブラ E	18:30 アシュタンガ N	18:30 ベーシック I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	18:30 陰ヨガ 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 ピラティス H	20:00 キャンドルヨガ I
	22	23	24	25	26	27
	10:00 ベーシック C	10:00 ポルドブラ基礎 E	10:00 コリ解消ヨガ E	10:00 ボディメイク C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga Yu
lose	11:30 アロマリラックス C		11:30 ポルドブラ E	11:30 プロジェクション C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 ベーシック Yu
crose	18:30 ヴィンヤサフロー C	18:30 ポルドブラ E	18:30 FRP N	18:30 ベーシック I	18:30 骨盤底筋ヨガ Ke	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 リストラティブ Mo	20:00 アロマリラックス I	20:00 ピラティス H	20:00 陰ヨガ I
太陽	29 10:00 ベーシック C	12/30~1/4 店休	骨盤底筋ヨガ ★★ 担	&インストラクター ⊒当Keiko 金曜18:30	€ ВЕРАТСН	大好評YOGAレギンス
礼 拝 1	11:30 キャンドルヨガ C		肉に刺激をいれます。体の感覚	」リをほぐしインナーユニットや筋 や気づきを大切に呼吸を深めな さを味わいましょう♪		BEPATCH 入荷! 2/8(月)~12/23(火)
1 0 8		本年もAshanhtiを ご愛顧賜り誠に 有難く御礼申し上げます。		.10:00担当 Yuumi	and the second second	を販売! ※お支払いは現金のみ
0		「元本、「単一山中し上りより。	2人とも DVT	生生です 旦非ご参加ください	The same of the sa	スの又」口(は枕並りの

2人ともRYT卒業生♡素敵な先生です。是非ご参加ください

回

★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・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・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・ポ 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 **★★★★**ポルドブラ・ピラティス・

ボディメイク

★★★★ヴィンヤサフロー ~今月のプロジェクション~ クリスマス暖炉



今月のアロマ ティトリー・マンダリン・ゼラニウム 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 yu yuumi ※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なす。