

前橋店 12月 lesson schedule

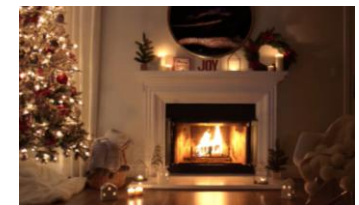
60min class

※モーニングヨガ40min
(回数ノーカウント)

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	
close	close	close	close	close	close	close
8	9	10	11	12	13	
close	close	close	close	close	close	close
15	16	17	18	19	20	
close	close	close	close	close	close	close
22	23	24	25	26	27	
close	close	close	close	close	close	close
太陽 礼 拝 1 0 8 回	29					

★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
★★ リンバ・プロジェクトン・
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・アシュタंगा
★★★★ポルドブラ・ピラティス・
ボディメイク
★★★★★ヴィンヤサフロー
～今月のプロジェクトン～
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ます。



大好評YOGAレギンス
BEPATCH 入荷！
12/8(月)～12/23(火)
限定販売！

※お支払いは現金のみ

NEW レッスン&インストラクター
骨盤底筋ヨガ ★★ 担当Keiko 金曜18:30
体の土台作りのクラス心身のコリをほぐしインナーユニットや筋
肉に刺激をいれます。体の感覚や気づきを大切に呼吸を深めな
がらポーズの快適さを味わいましょう♪

12月の土曜 9:00、10:00担当 Yuumi

2人ともRYT卒業生♡素敵な先生です。是非ご参加ください