

前橋店

# 5月 lesson schedule

60min class

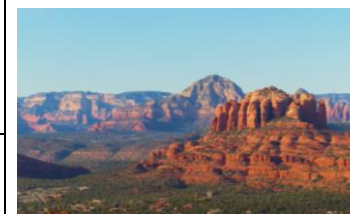
※モーニングヨガ40min  
(回数ノーカウント)



sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close	<p><b>New</b> アシュタンガヨガ 水曜18時半 ★★★ 太陽礼拝からはじまり、呼吸と動きを連動させながらアーサナを順番どおり行っていくクラス。 無理のない動きで進めていくので初心者の方にもおすすめです。 <b>New</b> 担当 Naoyuki (ヨガ歴10年の男性インストラクター)</p> <p><b>New</b> 太陽礼拝基礎 火曜隔週10時 ★★ 太陽礼拝をより丁寧に練習するクラス、12のポーズを呼吸と共にとっていく太陽礼拝で 休けまったり心けリラックス 担当 Naoyuki</p>			1	2	3
				10:00 骨盤調整 C 11:30 リンバヨガ C 18:30 ボディメイクヨガ Me 20:00 ストレッチ & リセット Me	10:00 FRP M 11:30 優しいピラティス M 18:30 代謝アップヨガ Ys 20:00 ピラティス H	close
close	5	6	7	8	9	10
	close	close	10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ボルドブラ E 18:30 アシュタンガ N 20:00 ムーンサイクル Mo	10:00 骨盤調整 C 11:30 リストラティブ C 18:30 ボディメイクヨガ Me 20:00 ストレッチ & リセット Me	10:00 FRP M 11:30 優しいピラティス M 18:30 ビギナー I 20:00 ピラティス H	誠に勝手ながら 駒形店OPENの為 closeさせていただきます
close	12	13	14	15	16	17
	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 骨盤調整 Y	10:00 ボルドブラ基礎 E 18:30 ボルドブラ E 20:00 腰痛改善ヨガ E	10:00 アロマリラックス C 11:30 プロジェクション C 18:30 アシュタンガ N 20:00 優しいピラティス Mo	10:00 骨盤調整 C 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボディメイクヨガ Me 20:00 ストレッチ & リセット Me	10:00 FRP M 11:30 優しいピラティス M 18:30 季節養生ヨガ Yu 20:00 ピラティス H	9:00 モーニングヨガ C 10:00 ベーシック C 18:30 陰ヨガ I 20:00 アロマリラックス I
close	19	20	21	22	23	24
	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 コアリセット Y	10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボルドブラ E 20:00 腰痛改善ヨガ E	10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ボルドブラ E 18:30 アシュタンガ N 20:00 ムーンサイクル Mo	10:00 骨盤調整 C 11:30 リンバヨガ C 18:30 ボディメイクヨガ Me 20:00 ストレッチ & リセット Me	10:00 FRP M 11:30 優しいピラティス M 18:30 季節養生ヨガ Yu 20:00 ピラティス H	9:00 モーニングヨガ C 10:00 ベーシック C 18:30 陰ヨガ I 20:00 ビギナー I
close	26	27	28	29	30	31
	10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 アロマリラックス C 20:00 骨盤調整 Y	10:00 ボルドブラ基礎 E 18:30 ボルドブラ E 20:00 腰痛改善ヨガ E	10:00 アロマリラックス C 11:30 プロジェクション C 18:30 アシュタンガ N 20:00 リストラティブ Mo	10:00 骨盤調整 C 11:30 リストラティブ C 18:30 ボディメイクヨガ Me 20:00 ストレッチ & リセット Me	10:00 FRP M 11:30 FRPリラックス M 18:30 季節養生ヨガ Yu 20:00 ピラティス H	9:00 モーニングヨガ C 10:00 ベーシック C 18:30 陰ヨガ I 20:00 アロマリラックス I

- ★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・アクティブ・ボディメイク
  - ★★★★★ヴィンヤサフロー

～今月のプロジェクト～  
グランドキャニオン



今月のアロマ  
ローズマリー・ユーカリ・レモン

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  
N Naoyuki

※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。