

前橋店 11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	全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 9期生募集 週1 土曜日午前中クラス(駒形店) 12/13スタート決定 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♡			ご紹介キャンペーン ご家族やご友人をご紹介して頂いた方 \\\クオカード¥5000プレゼント🎁／／ ※新規ご入会の方にも割引特典あり		1 9:00 モーニングヨガ C 10:00 ベーシック C 18:30 ビギナー I 20:00 陰ヨガ I
close	3	4	5 Full moon ☉	6	7	8
close	close	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 アシュタंगा N 20:00 ムーンサイクル キャンドルヨガ Mo	10:00 プロジェクション C 11:30 骨盤調整 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 陰ヨガ I 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	10	11	12	13	14	
close	10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 ベーシック C 20:00 コアリセット 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 骨盤調整 C 11:30 プロジェクション C 18:30 アシュタंगा N 20:00 優しいピラティス Mo	10:00 アロマリラックス 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上半身 M 11:30 FRP下半身 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 ビギナー I 20:00 陰ヨガ I
close	17	18	19	20 New moon 🌑	21	22
close	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 骨盤調整 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 アシュタंगा N 20:00 ムーンサイクル Mo	10:00 プロジェクション C 11:30 キャンドルヨガ 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 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 ビギナー I
close	24	25	26	27	28	29
close	close	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 骨盤調整 C 11:30 プロジェクション C 18:30 FRP N 20:00 リストラティブ Mo	10:00 アロマリラックス 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上半身 M 11:30 FRP下半身 M 18:30 季節養生ヨガ Yu 20:00 ピラティス H	11/29(土)午前クラスは 休講とさせていただきます 18:30 ビギナー I 20:00 陰ヨガ 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
 ★★★★★ 骨盤調整・ベーシック・ボ
 ルドブラ基礎・優しいピラティス・
 FRP・FRP(上半身・下半身)コア
 リセット・アシュタंगा
 ★★★★★ ボルドブラ・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～
 イチョウ並木



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
 M Mihyang H Hana
 I Ikue YS Yasuyo
 Me Mei Yu Yui
 N Nao

※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。