

前橋店 2月 lesson schedule

60min class

※モーニングヨガ40min

(回数ノーカウント)

非会員様も受講可能 ¥1000

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 Full moon ☉	3	4	5	6	7	
close 10:00 ベーシック C	10:00 太陽礼拝基礎 N	10:00 コリ解消ヨガ E	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 No	
11:30 キャンドル C	11:30 FRPリラックス N	11:30 ボルドブラ E	11:30 リストラティブ C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 New 温活ヨガ No	
18:30 プロジェクション C	18:30 ボルドブラ基礎 E	18:30 アシュタंगा 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	
9	10	11	12	13	14	
close 10:00 ベーシック C	10:00 ボルドブラ基礎 E	Close	10:00 骨盤調整 C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga No	
11:30 アロマリラックス C			11:30 プロジェクション C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 New 温活ヨガ No	
18:30 ヴィンヤサフロー C	18:30 ボルドブラ E		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 アロマリラックス I	20:00 ピラティス H	20:00 陰ヨガ I	
16	17 New moon ☾	18	19	20	21	
close 10:00 ベーシック C	10:00 太陽礼拝基礎 N	10:00 コリ解消ヨガ E	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 No	
11:30 アロマリラックス C	11:30 FRPリラックス N	11:30 ボルドブラ E	11:30 リストラティブ C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 New 温活ヨガ No	
18:30 キャンドル C	18:30 ボルドブラ E	18:30 アシュタंगा 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 ムーンサイクル 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	
23	24	25	26	27	28	
close Close	10:00 ボルドブラ基礎 E	10:00 ベーシック C	10:00 骨盤調整 C	10:00 優しいピラティス Mo	9:00 morning yoga No	
		11:30 アロマリラックス C	11:30 プロジェクション C	11:30 美姿勢ヨガ Mo	10:00 New 温活ヨガ No	
	18:30 ボルドブラ 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 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	
close	全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 10期生募集 4月スタート予定 初心者でももちろんOK アシヤンティ会員様 3万円引きです♡ <input type="checkbox"/> 場所 アシヤンティ駒形店 <input type="checkbox"/> 日時 火曜・木曜 20時～21時半 詳細はお問合せ下さい！				New レッスン&インストラクター 毎週土曜日 10:00～温活ヨガ Nozomi 体の大きな筋肉を意識的に動かし血流UPを促します。 体の中から温め、冷え解消を目指します。	



★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・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・骨盤底筋
ヨガ・美姿勢ヨガ
★★★ 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・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～
オーロラ



今月のアロマ
ユーカリ・ティートリー

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
New! No Nozomi

※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。