

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
close	2 Full moon ○ 10:00 ベーシック C 11:30 キャンドル C 18:30 プロジェクション C 20:00 コアリセット Y	3 10:00 太陽礼拝基礎 N 11:30 FRPリラックス N 18:30 ボルドブラ基礎 E 20:00 腰痛改善ヨガ E	4 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ポルドブラ E 18:30 アシュタンガ N 20:00 優しいピラティス Mo	5 10:00 アロマリラックス C 11:30 リストラティブ C 18:30 ベーシック I 20:00 アロマリラックス I	6 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 美姿勢ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	7 9:00 morning yoga No 10:00 New 温活ヨガ No 18:30 陰ヨガ I 20:00 ビギナー I
	9	10 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 ヴィンヤサフロー C 20:00 骨盤調整 Y	11 Close	12 10:00 骨盤調整 C 11:30 プロジェクション C 18:30 ベーシック I 20:00 アロマリラックス I	13 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 美姿勢ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	14 9:00 morning yoga No 10:00 New 温活ヨガ No 18:30 ビギナー I 20:00 陰ヨガ I
	16	17 New moon ○ 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 キャンドル C 20:00 コアリセット Y	18 10:00 コリ解消ヨガ E 11:30 ポルドブラ E 18:30 アシュタンガ N 20:00 ムーンサイクル Mo	19 10:00 アロマリラックス C 11:30 リストラティブ C 18:30 ベーシック I 20:00 アロマリラックス I	20 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 美姿勢ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	21 9:00 morning yoga No 10:00 New 温活ヨガ No 18:30 陰ヨガ I 20:00 ビギナー I
	23	24 Close 10:00 ポルドブラ基礎 E 11:30 アロマリラックス C 18:30 ポルドブラ E 20:00 腰痛改善ヨガ E	25 10:00 ベーシック 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	26 10:00 骨盤調整 C 11:30 プロジェクション C 18:30 ベーシック I 20:00 アロマリラックス I	27 10:00 優しいピラティス Mo 11:30 美姿勢ヨガ Mo 18:30 骨盤底筋ヨガ Ke 20:00 ピラティス H	28 9:00 morning yoga No 10:00 New 温活ヨガ No 18:30 ビギナー I 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 アシャンティ会員様3万円引きです <input type="checkbox"/> 場所 アシャンティ駒形店 <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
 ★★★ リンパ・プロジェクト・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

～今月のプロジェクト～
 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。

