



# 駒形店 2月 lesson schedule

60min class

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	2 close	3 10:00 アロマリラックス 19:00 キャンドルヨガ	4 10:00 コリ解消 19:00 リストラティブ	5	6 10:00 リンパヨガ 17:00 キッズエアリアル 19:00 ハタヨガフロー	7 13:00 エアリアルヨガ
	9 close	10 10:00 アロマリラックス 19:00 エアリアルヨガ	11	12 19:00 骨盤調整	13 10:00 リンパヨガ 17:00 キッズエアリアル 19:00 ハタヨガフロー	14 13:00 エアリアルヨガ 19:00 アロマリラックス
	16 close	17 10:00 アロマリラックス 19:00 キャンドルヨガ	18 10:00 コリ解消 19:00 リストラティブ	19	20 10:00 ハタヨガフロー 17:00 キッズエアリアル 19:00 ハタヨガフロー	21 13:00 エアリアルヨガ
	23 close	24 10:00 骨盤調整 19:00 エアリアルヨガ	25 19:00 アロマリラックス	26 19:00 骨盤調整	27 10:00 エアリアルヨガ 17:00 キッズエアリアル 19:00 ハタヨガフロー	28 13:00 エアリアルヨガ
	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！				<b>ご紹介キャンペーン</b> 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	



★強度

★アロマリラックス  
アロマの香りの中でリラクゼーションを目的としたヨガ

★コリ解消  
凝り固まつた肩や首、背中などをほぐし疲れ解消に効果的なヨガ

★リストラティブヨガ  
プロップを沢山使いゆだね、ポーズを長くキープすることで深く呼吸できる

★★骨盤調整  
骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤を支える骨盤底筋などを鍛える  
★★★リンパヨガ  
全身のリンパマッサージを行い、リンパの流れを促進しポーズを行うことにより老廃物の排出を促します

★★★★ハタヨガフロー  
太陽礼拝をベースにポーズを展開していくます。フローして呼吸とともに動くことで心地よさUP

キッズ（親子）クラス  
未就学児は保護者と受講  
5才～

※小学生以上はキッズクラス以外でもご受講可能です

担当インストラクター  
表記なし Chiharu YYuko  
※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。