



駒形店 2月 lesson schedule

60min class

sun	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2		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
9		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 Y	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
16		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
23		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 Y	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
	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 アシランティ会員様 3万円引きです♡ <input type="checkbox"/> 場所 アシランティ駒形店 <input type="checkbox"/> 日時 火曜・木曜 20時～21時半 詳細はお問合せ下さい！				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	

★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

凝り固まった肩や首、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きます。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 Y Yuuko

※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。

