

前橋店 6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	2 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 アロマリラックス C 20:00 骨盤調整 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 E 20:00 腰痛改善ヨガ E	4 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	5 10:00 骨盤調整 C 11:30 リンパヨガ C 18:30 ボディメイクヨガ Me 20:00 ストレッチ &リセット Me	6 10:00 FRP M 11:30 優しいピラティス M 18:30 代謝アップヨガ Ys 20:00 ピラティス H	7 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
	9 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 コアリセット Y	10 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	11 Full moon ☉ 10:00 キャンドルヨガ 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	12 10:00 骨盤調整 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	13 10:00 FRP M 11:30 優しいピラティス M 18:30 季節養生ヨガ Yu 20:00 ピラティス H	14 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
	16 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 リストラティブ C 20:00 骨盤調整 Y	17 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	18 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	19 10:00 骨盤調整 C 11:30 リンパヨガ C 18:30 ボディメイクヨガ Me 20:00 ストレッチ &リセット Me	20 10:00 FRP M 11:30 優しいピラティス M 18:30 季節養生ヨガ Yu 20:00 ピラティス H	21 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
	23 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 コアリセット Y	24 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	25 New moon ☾ 10:00 キャンドルヨガ 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 リンパヨガ C 18:30 ボディメイクヨガ Me 20:00 ストレッチ &リセット Me	27 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	28 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	30 10:00 ベーシック C 11:30 アロマリラックス C 18:30 アロマリラックス C 20:00 骨盤調整 Y	ご紹介キャンペーン ご家族やご友人をご紹介ください ＼＼クオカード¥5000プレゼント🎁 ／／ ※新規ご入会の方割引特典あり♡		 全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター養成講座 8期生募集 初心者でももちろんOK 木曜日13時 アシランティ会員様3万円引きです♡		いつもご愛顧頂きまして誠にありがとうございます。 おかげ様で6周年♡を迎えることになりました。これからも会員様や先生たちに 沢山の幸せ（シャンティ）が訪れますように♡今後ともよろしくお願い致します。 chiharu

★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 コアリセット・アシュタंगा
★★★★ボルドブラ・ピラティス・
アクティブ・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～
白い砂浜



今月のアロマ
ティートリー・ユーカリ・レモン

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。