



10月 レッスンスケジュール

※全60分レッスン

★強度

★ ストレッチ&リセット・アロマリラックス キャンドル

★★ リンパ・ビギナー・経絡ヨガ
プロジェクション・ムーンサイクル

★★★ 骨盤調整・ベーシック

★★★★ お腹シェイプ・美脚ヨガ・シェイプアップ・アクティブヨガ
アライメントヨガ

★★★★★ ピラティス・ボディシェイプ・ヴィンヤサフロー
エナジーフロー

～今月のアロマ～

ヒノキ・クローブリーフ・シダーウッド・ティートリー・ベルガモット

～今月のプロジェクション～

紅葉



HP



LINE @pta8093s

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
定休日	全米ヨガアライアンス認定校 ヨガ指導者養成講座 RYT200生徒募集!! 11月～ 週1回 (木曜 or 土曜) 各クラス 定員10名 奥深いヨガの哲学や解剖学、ポーズの知識など数多くのカリキュラム200時間 アシナンティ会員様¥30,000割引♡ お問い合わせはLINEで! →ID@pta8093s				1	2
					10:00～ ベーシック C	10:00～ シェイプアップ C
					11:30～ プロジェクション C	11:30～ 骨盤調整 C
					18:30～ リンパヨガ C	18:30～ プロジェクション Y
					20:00～ お腹シェイプ C	20:00～ ヴィンヤサフロー Y
定休日	4	5	6 新月	7	8	9
	10:00～ お腹シェイプ C	10:00～ ストレッチ & リセット C	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ プロジェクション C	10:00～ ベーシック C	10:00～ シェイプアップ C
	11:30～ ストレッチ & リセット C	14:00～ 骨盤調整 C	11:30～ リンパヨガ C	11:30～ アロマリラックス C	11:30～ プロジェクション C	11:30～ 骨盤調整 C
	18:30～ ベーシック C	18:30～ アクティブヨガ M	18:30～ キャンドルヨガ C	18:30～ 骨盤調整 Y	18:30～ リンパヨガ C	18:30～ アロマリラックス C
	20:00～ リラックスヨガ yu	20:00～ プロジェクション M	20:00～ アロマリラックス M	20:00～ ピラティス Y	20:00～ アライメントヨガ K	20:00～ ヴィンヤサフロー C
定休日	11	12	13	14	15	16
	10:00～ お腹シェイプ C	10:00～ リンパヨガ C	10:00～ アロマリラックス M	10:00～ プロジェクション C	10:00～ ベーシック C	10:00～ シェイプアップ C
	11:30～ ストレッチ & リセット C		11:30～ 経絡ヨガ yu	11:30～ アロマリラックス C	11:30～ プロジェクション C	11:30～ 骨盤調整 C
	18:30～ ベーシック C	18:30～ アクティブヨガ Y	18:30～ 美脚ヨガ M	18:30～ 骨盤調整 Y	18:30～ リンパヨガ C	18:30～ プロジェクション Y
	20:00～ リラックスヨガ yu	20:00～ プロジェクション Y	20:00～ ムーンサイクル M	20:00～ ピラティス Y	20:00～ エナジーフロー K	20:00～ ヴィンヤサフロー Y
定休日	18	19	20 満月	21	22	23
	10:00～ お腹シェイプ C	10:00～ ムーンサイクル M	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ プロジェクション M	10:00～ ベーシック C	10:00～ シェイプアップ C
	11:30～ ストレッチ & リセット C	14:00～ 骨盤調整 C	11:30～ キャンドルヨガ C	11:30～ 経絡ヨガ yu	11:30～ プロジェクション C	11:30～ 骨盤調整 C
	18:30～ ベーシック C	18:30～ アクティブヨガ M	18:30～ 美脚ヨガ C	18:30～ 骨盤調整 Y	18:30～ リンパヨガ C	18:30～ アロマリラックス C
	20:00～ リラックスヨガ yu	20:00～ プロジェクション M	20:00～ アロマリラックス M	20:00～ ピラティス Y	20:00～ 骨盤底筋 トレーニング K	20:00～ ヴィンヤサフロー C
定休日	25	26	27	28	29	30
	10:00～ お腹シェイプ C	10:00～ ビギナー M	10:00～ アロマリラックス C	群馬県民の日 店休	10:00～ ベーシック C	10:00～ シェイプアップ C
	11:30～ ストレッチ & リセット C		11:30～ リンパヨガ C		11:30～ プロジェクション C	11:30～ 骨盤調整 C
	18:30～ ベーシック C	18:30～ アクティブヨガ M	18:30～ 美脚ヨガ C		18:30～ リンパヨガ C	18:30～ プロジェクション Y
	20:00～ リラックスヨガ yu	20:00～ プロジェクション M	20:00～ ムーンサイクル M		20:00～ アクティブヨガ M	20:00～ ヴィンヤサフロー Y