7月　レッスンスケジュール

※すべて60分クラス

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
定休日	今月のアロマ スペアミント・シダーウッド・レモングラス すっきりしたメントールが気分を爽快にさせる。 暑い季節にぴったり♡涼しい香り シェイプアップヨガ　★★★★NEW 全身のシェイプアップを目的に、部分部分にしっかりアプローチ。ダイエットしたい方におすすめ		**1** 10:00～ シェイプアップ C 11:30～ アロマリラックス C 14：00～ マタニティヨガ Mo 18:30～ ベーシック C 20:00～ プロジェクション Mo	**2** 10:00～ プロジェクション C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ シェイプアップ C 20:00～ アロマリラックス Y	**3** 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ ピラティス Y	**4** 10:00～ 美脚ヨガ C 11:30～ リンパヨガ C 18:30～ エナジーフロー C 20:00～ ストレッチ＆リセット C
定休日	**6** 10:00～ ベーシック C 11:30～ ストレッチ＆リセット C 18:30～ アロマリラックス Mi 20:00～ ボディシェイプ Mi	**7** 10:00～ リンパヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ ビギナー Mo	**8** 10:00～ シェイプアップ C 11:30～ アロマリラックス C 14：00～ マタニティヨガ Mo 18:30～ ベーシック C 20:00～ プロジェクション Mo	**9** 10:00～ プロジェクション C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ シェイプアップ C 20:00～ アロマリラックス Y	**10** 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ ピラティス Y	**11** 10:00～ ベーシック C 11:30～ 美脚ヨガ C 18:30～ ピラティス Y 20:00～ 骨盤調整 Y
定休日	**13** 10:00～ ベーシック C 11:30～ ストレッチ＆リセット C 18:30～ アロマリラックス Mi 20:00～ ボディシェイプ Mi	**14** 10:00～ リンパヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ ビギナー Mo	**15** 10:00～ シェイプアップ C 11:30～ アロマリラックス C 14：00～ マタニティヨガ Mo 18:30～ ベーシック C 20:00～ プロジェクション C	**16** 10:00～ プロジェクション C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ シェイプアップ C 20:00～ アロマリラックス Y	**17** 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ ピラティス Y	**18** 10:00～ 美脚ヨガ C 11:30～ リンパヨガ C 18:30～ エナジーフロー C 20:00～ ストレッチ＆リセット C
定休日	**20** 10:00～ ベーシック C 11:30～ ストレッチ＆リセット C 18:30～ アロマリラックス Mi 20:00～ ボディシェイプ Mi	**21** 10:00～ リンパヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ キャンドルナイト C 20:00～ ビギナー Mo	**22** 10:00～ シェイプアップ C 11:30～ アロマリラックス C 14：00～ マタニティヨガ Mo 18:30～ ベーシック C 20:00～ プロジェクション Mo	**23** 定休日	**24**	**25** 10:00～ ベーシック C 11:30～ 美脚ヨガ C 18:30～ ピラティス Y 20:00～ 骨盤調整 Y
定休日	**27** 10:00～ ベーシック C 11:30～ ストレッチ＆リセット C 18:30～ アロマリラックス Mi 20:00～ ボディシェイプ Mi	**28** 10:00～ リンパヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ ビギナー Mo	**29** 10:00～ シェイプアップ C 11:30～ アロマリラックス C 14：00～ マタニティヨガ Mo 18:30～ ベーシック C 20:00～ プロジェクション Mo	**30** 10:00～ プロジェクション C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ シェイプアップ C 20:00～ アロマリラックス Y	**31** 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ ピラティス Y	

担当インストラクターは予告なく変更する場合があります。

担当インストラクター
C　Chiharu
Y　Yuuko
Mi　Miyu
Mo　Moe

～癒し～★　　★強度

・ストレッチ＆リセット
ゆったりとした動きで心地よく体を伸ばすヨガ

・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

～ほぐし＆デトックス～★★

・ビギナーヨガ
初心者の方におすすめ、基本的なヨガのポーズが中心呼吸と動きを合わせましょう。

・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デトックス効果が期待できます。

・プロジェクション
暗闇の中でプロジェクターに自然の風景を映し出し、五感をフルに活用し行うヨガ。
暗いのでより周りが気になりません。

今月の
プロジェクション♪
beach　2
白い砂浜

～調整＆改善～★★★

・骨盤調整ヨガ
骨盤の前傾や後傾、左右の傾きなど、骨盤のゆがみ改善が期待できます。

・ベーシックヨガ
立位のポーズを中心に、様々なポーズをバランスよく行うクラス。

～美＆DIET～★★★★

・お腹シェイプ
お腹の筋肉　前・横・斜めにアプローチ
引き締まったウエストを目指しましょう

・美脚ヨガ
特に下半身の強化、サイズダウンを目的としたクラス、美脚GETを目指しましょう。

・エナジーフロー　★★★★★
流れるようにアクティブに動き、運動量の高いクラスです。体幹強化やダイエットの効果が期待できます。

・ピラティス　★★★★★
体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスの取れた体にすることを目的としたエクササイズ

・ボディシェイプYOGA　★★★★★
深層部の筋肉を刺激するコアトレーニングを取り入れ内側からアプローチ。流れるように動くことで、脂肪燃焼効果も高まるクラス

YOGA STUDIO Ashanti アシャンティ

〒371-0805　前橋市南町2-32-5　SOLANA　1F
（レンガ造りの2F建ての新築店舗です）
TEL　027-220-4650
https://www.ashanhti.com/

WEBサイト