

日	月	火	水	木	金	土	INFO
		1	2	3	4	5	
<p>3A's 群馬初開催</p> <p>~Asana Anatomical Approach~</p> <p>さまざまなヨガの流派が混在する中 アーサナの取り方も多種多様です。3A'sでは解剖学的な視点に基づき安全で個人の体の特性に合ったどの流派にもとらわれないアーサナの取り方を学ぶことが出来ます。</p> <p>講師: 中村 尚人先生 しんのすけ先生</p> <p>詳細はHP,またはフライヤーにてご確認ください(人々*)</p>		<p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 sayoko</p> <p>11:40~ ピラティス</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>18:30~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 tomoko</p>	<p>定休日</p> <p>誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p>	<p>定休日</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 tomohito</p> <p>15:00~ パワーヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/美 tomohito</p> <p>16:40~ ハートオブヨガ</p> <p>17:50 ☆☆☆/癒 tomohito</p>	 <p>5月のヒーリングアロマ アロマ de 森林浴ブレンド</p> <p>新緑のさわやかな季節 お部屋の中でも森林浴気分を楽しんでいただけるよう森をイメージした配合です。</p> <p>☑サイプレス</p> <p>☑ラベンダー</p> <p>☑ベルガモット</p> <p>リフレッシュしたい時にもおすすめです。</p> <p>ぜひ目を閉じて深呼吸を味わってください。</p>
<p>6</p> <p>定休日</p> 	<p>7</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:40~ デトックスヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 asami</p> <p>15:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:10 ☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ フローヨガ STEP1</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 risa</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 risa</p>	<p>8</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 sayoko</p> <p>11:40~ アシュタンガヨガビギナー</p> <p>12:50 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>9</p> <p>10:00~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 erina</p> <p>11:40~ アロマビューティーヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 erina</p> <p>15:00~ マタニティヨガ</p> <p>16:10 ☆/特 risa</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:10~ コアヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>10</p> <p>10:00~ ヨガの神経生理学</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>12:50 ☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>11</p> <p>定休日</p>	<p>12</p> <p>3A's</p> <p>First day</p> <p>10:30~17:30</p> 	 <p>5月のヒーリングアロマ アロマ de 森林浴ブレンド</p> <p>新緑のさわやかな季節 お部屋の中でも森林浴気分を楽しんでいただけるよう森をイメージした配合です。</p> <p>☑サイプレス</p> <p>☑ラベンダー</p> <p>☑ベルガモット</p> <p>リフレッシュしたい時にもおすすめです。</p> <p>ぜひ目を閉じて深呼吸を味わってください。</p>
<p>13</p> <p>3A's</p> <p>Second day</p> <p>10:30~17:30</p> 	<p>14</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 asami</p> <p>11:40~ ベーシックヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 asami</p> <p>15:00~ FRP</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ リストラティブヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 risa</p> <p>20:10~ バクティフローヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>15</p> <p>☽新月 牡牛座20:49</p> <p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:40~ 陰ヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 sayoko</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>18:30~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ 新月キャンドルヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 tomoko</p>	<p>16</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ マタニティヨガ</p> <p>16:10 ☆/特 risa</p> <p>18:30~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>19:40 ☆/調 atsushi</p> <p>20:10~ FRP</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>17</p> <p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 yuki</p> <p>18:30~ ハーバルヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>18</p> <p>定休日</p>	<p>19</p> <p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ Odaka Yoga~ハーフロー~</p> <p>12:50 ☆☆☆/特 shunsuke</p> <p>15:00~ Odaka Yoga~ハーフロー~</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 shunsuke</p> <p>16:40~ Odaka Yoga~ハーフロー~</p> <p>17:50 ☆/特 shunsuke</p>	<p>エアリアルヨガ</p> <p>・会員さま限定クラス</p> <p>・体重制限30kg以下</p> <p>・別途エアリアルチケット</p> <p>1回消化(4回2,000円)</p> <p>~注意事項~</p> <p>・ジッパーなど金具のついたウエア、ピアスなどNG</p> <p>・必ず袖のあるウエア(半袖可)</p> <p>・爪が長い方は手袋(無料貸出)</p> <p>・着用してください</p> <p>・濃いめのメイク、香水NG</p>  <p>くぜ不空 だひ思中 さご議で い体な味 ま恋世わ せ界う を</p>
<p>20</p> <p>定休日</p>	<p>21</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:40~ デトックスヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 asami</p> <p>15:00~ コアヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/美 atsushi</p> <p>18:30~ アーユルヴェーダヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/癒 risa</p> <p>20:10~ ハーバルヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 risa</p>	<p>22</p> <p>10:00~ アシュタンガヨガビギナー</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>23</p> <p>10:00~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 erina</p> <p>11:40~ アロマビューティーヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 erina</p> <p>15:00~ マタニティヨガ</p> <p>16:10 ☆/特 risa</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:10~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>21:20 ☆/調 atsushi</p>	<p>24</p> <p>10:00~ ヨガの神経生理学</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>12:50 ☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ バクティフローヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>25</p> <p>定休日</p>	<p>26</p> <p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ アシュタンガ練習会</p> <p>12:50 ☆☆☆/特 kazumichi</p> <p>15:00~ ストレッチ</p> <p>16:10 ☆/特 kazumichi</p> <p>16:40~ キックボクシングヨガ</p> <p>17:50 ☆☆☆/特 kazumichi</p>	 <p>くぜ不空 だひ思中 さご議で い体な味 ま恋世わ せ界う を</p>
<p>27</p> <p>定休日</p>	<p>28</p> <p>☽満月 射手座23:21</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 asami</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 asami</p> <p>15:00~ FRP</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ 陰ヨガ</p> <p>19:40 ☆/調 risa</p> <p>20:10~ フローヨガ STEP1</p> <p>21:20 ☆☆☆/美 risa</p>	<p>29</p> <p>10:00~ リストラティブヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 sayoko</p> <p>11:40~ ピラティス</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>18:30~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ 満月キャンドルヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 tomoko</p>	<p>30</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ マタニティヨガ</p> <p>16:10 ☆/特 risa</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 atsushi</p> <p>20:10~ FRP</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>31</p> <p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 yuki</p> <p>18:30~ アロマビューティーヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>「ゆっくり吐くこと」</p> <p>ヨガは呼吸をとっても大切にしています。ゆっくり呼吸することで副交感神経が優位になり免疫力UP 疲労回復 心の落ち着きが得られます。</p> <p>ヨガや瞑想の大きな目的のひとつが呼吸をゆっくりにすることだと言えます。まずはゆっくり吐くことから始めてみましょう。日常の呼吸の質も変わっていくと思います。</p> 	<p>easyoga</p> <p>perfecting your life</p> <p>デザイン性・機能性・耐久性を兼ね備えた高品質なヨガウエア&グッズのプレミアムブランド</p> <p>イーゼーヨガ</p> <p>正規販売店です</p> 	

◆ポスターのヨガは「美」「調整」「癒し」をテーマに“ココロとカラダにこころよいライフスタイルを”をコンセプトとした新しいナチュラルホットヨガスタジオです。

◆☆印は運動量の目安です。(☆ひとつが一番優しいクラス) ◆レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございますので、ご了承ください。