

お知らせ

アーシャ ヨガ レッスン

7月1日 (水)  再開予定

コロナ感染予防対策として、ご協力をお願いいたします



マスク着用



アルコール消毒



お客様の体調確認を
させていただきます。



yoga studio

asha



ヨガスタジオアーシャ



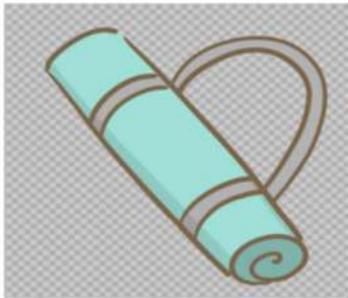
咳が出る等体調がすぐれない場合は、ご来店をお控えください。



手指消毒にご協力ください。



入館時検温を行っております。37.5℃以上の発熱を確認した場合は入館をお断り致します。



出来るだけ、ご自身のヨガマットをご持参ください。



ロッカールーム内での会話は、お控えください。



ソーシャルディスタンスを保つため、定員を減らしております。
・ヨガ/8名
・ホットヨガ/5名

- ヨガスタジオアーシャ受付にて、ヘルスチェックシートのご記入をお願いしております。
- 個別に健康状態を確認し、該当する項目がある場合は当日のご利用をお断りさせていただきます。
- ご来店前に検温し、体調が万全であることをご確認いただきレッスン開始10~15分前にご来店頂きます様ご協力お願い申し上げます。
- レッスン中の、マスクの着用にご協力お願い申し上げます。
- インストラクターによる「アジャストメント」は中止と一言と手本を見て頂くタイプのレッスンとなります。
- 全てのレッスンは「強度ダウン」にて実施いたします。

7月

yoga studio asha (アーシャ) レッスンスケジュール

※毎月15日休館日(土日祝の場合翌日です)

※スケジュールは、予告なく代行・クローズとなる場合があります。ご了承下さいませ※

◆スタジオは、どの時間も男女 OK!!

★ ホットスタジオ※9:30~女性専用 ※ 11:00~20:30まで 男女 OK です。

	月	火	水	木	金	土	日
男女OK 9:30 10:40	リンパ ヨガ (☆~☆☆) Chiaki	/	/	月ヨガ (☆~☆☆) Tomomi	/	朝の リフレッシュヨガ (☆~☆☆) Yuki	第1、第3 朝を感じる ヨガ Yasuko 第2 第4
男女OK 11:00 12:10			アロマヨガ (☆~☆☆) Rika(石)		BODYバランス ヨガ (☆☆) Chiaki		第2、第4 鍛える ヨガ (☆~☆☆) Kaho
男女OK 13:00 14:10	Interval						
男女OK 19:00 20:10							
男女OK 20:30 21:40	デトックス ヨ ガ (☆) Yuumi				ヴィンヤサ ヨガ (☆☆~☆☆ ☆) Tomomi	ソフトパワー ヨガ (☆☆~☆☆ ☆) Tomomi	

	月	火	水	木	金	土	日
9:30 10:40	インナー ビューティー (☆) Jun		アロマヨガ (☆~☆☆) Rika(石)	リンパ ヨガ (☆~☆☆) Chiaki		心と体整え ヨガ (☆~☆☆) Kaho	鍛える ヨガ (☆~☆☆) Kaho
男女OK 11:00 12:10							
男女OK 13:00 14:10							
	Interval						
男女OK 19:00 20:10		第1.3 骨盤リセットヨ ガ Masumi					デトックス ヨガ (☆) Yuumi
		第2・4・5 デトックスヨ ガ Yuumi					(男女OK) Yuumi
男女OK 20:30 21:40	鍛える ヨガ (☆~☆☆) Kaho		美脚&月ヨガ (☆~☆☆) Yuumi	心と体整え ヨガ (☆~☆☆) Kaho	Nightヨガ (☆) Chie	デトックス ヨガ (☆) Yuumi	

ご予約は、早くて便利なネット予約がオススメ♪ <http://esp07.dt-r.com/ashayoga/>

TEL: 080-9726-1474 (レッスン中など対応できない場合がございます)

yoga studio asha (アーシャ)

刈谷市東境町吉野55 刈谷ハイウェイオアシス内
天然温泉かきつばた店内