



月	火	水	木	金	土	
<p>10:30~ ピラティス&ヨガ 11:40 ★★/美 hiromi</p> <p>12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 hiromi</p> <p>13:50~ 美姿勢・ピラティス入門 15:00 ★★/美 sayoko</p> <p>18:20~ 肩こり解消！肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 kana</p> <p>20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 kana</p>	<p>10:30~ スローフローヨガ 11:40 ★★/癒 rieko</p> <p>12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko</p> <p>13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko</p> <p>18:20~ リラク্সヨガ 19:30 ★/癒 hiromi</p> <p>20:00~ ストレッチボールピラティス 21:10 ★★/調 hiromi</p>	<p>5/3.5/4は誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p> <p>今月のアロマ</p> <p>サイプレス・ラベンダー・ベルガモット</p> <p>アロマで森林浴気分♪</p>		<p>5 子供の日 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 kana</p> <p>12:10~ ボールコア 13:20 ★★/調 kana</p> <p>13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 rieko</p> <p>15:30~ 代謝アップ！スロトレ 16:40 ★★/燃 junco</p> <p>17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ★★/調 junco</p>	<p>6 10:30~ キレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko</p> <p>12:10~ キレイになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko</p> <p>close</p> <p>15:30~ パワーヨガ 16:40 ★★/燃 kana</p> <p>17:20~ 美脚ヨガ 18:30 ★★/美 kana</p>	
<p>7 10:30~ 肩こり解消！肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 junco</p> <p>12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 junco</p> <p>13:50~ アナトミック骨盤ヨガ 15:00 ★★/調 saori</p> <p>15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ★★/調 saori</p> <p>17:20~ マインドフルネスヨガ 18:30 ★/癒 rieko</p>	<p>8 10:30~ ビューティーupアロマヨガ 11:40 ★★/美 hiromi</p> <p>12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 hiromi</p> <p>13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/燃 sayoko</p> <p>18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 kana</p> <p>20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ★★/美 kana</p>	<p>9 10:30~ キレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko</p> <p>12:10~ キレイになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko</p> <p>13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 junco</p> <p>18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 atsushi</p> <p>20:00~ コアヨガ 21:10 ★★/燃 atsushi</p>	<p>10 10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 kana</p> <p>12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 kana</p> <p>13:50~ リラク্সヨガ 15:00 ★/癒 rie</p> <p>18:20~ 筋膜リリース&フローストレッチ 19:30 ★★/調 ayano</p> <p>20:00~ ヨガセラピー 21:10 ★★/癒 ayano</p>	<p>11 満月 さそり座 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rie</p> <p>12:10~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 rie</p> <p>13:50~ ストレッチボールピラティス 15:00 ★★/調 hiromi</p> <p>18:20~ スローフローヨガ(月礼拝) 19:30 ★★/調 rieko</p> <p>20:00~ 満月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 rieko</p>	<p>12 10:30~ ポル・ド・ブラ 11:40 ★★/美 chinatsu</p> <p>12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu</p> <p>13:50~ スローフローヨガ 15:00 ★★/癒 rie</p> <p>18:20~ ビューティーupアロマヨガ 19:30 ★★/美 junco</p> <p>20:00~ 肩こり解消！肩甲骨ヨガ 21:10 ★★/調 junco</p>	<p>13 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 rieko</p> <p>12:10~ スローフローヨガ 13:20 ★★/癒 rieko</p> <p>close</p> <p>15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 kana</p> <p>17:20~ ピラティス 18:30 ★★/美 kana</p>
<p>14 10:30~ 耳つぼアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi&rieko</p> <p>※耳つぼジュエリー別途料金¥600~</p> <p>13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko</p> <p>15:30~ アシュタンガヨガ 16:40 ★★/燃 sayoko</p> <p>17:20~ 陰ヨガ 18:30 ★/調 sayoko</p>	<p>15 10:30~ リラク্সヨガ 11:40 ★/癒 hiromi</p> <p>12:10~ ストレッチボールピラティス 13:20 ★★/調 hiromi</p> <p>13:50~ ビューティーupアロマヨガ 15:00 ★★/美 sayoko</p> <p>18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 kana</p> <p>20:00~ パワーヨガ 21:10 ★★/燃 kana</p>	<p>16 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 rieko</p> <p>12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko</p> <p>13:50~ 美姿勢・ピラティス入門 15:00 ★★/美 sayoko</p> <p>18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 hiromi</p> <p>20:00~ ピラティス&ヨガ 21:10 ★★/美 hiromi</p>	<p>17 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 kana</p> <p>12:10~ 美脚ヨガ 13:20 ★★/美 kana</p> <p>13:50~ フローヨガSTEP1 15:00 ★★/美 rie</p> <p>18:20~ ラジヨガ×ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 ayano</p> <p>20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 ayano</p>	<p>18 10:30~ 経絡ヨガ① 11:40 ★/調 rie</p> <p>12:10~ 経絡ヨガ② 13:20 ★★/調 rie</p> <p>13:50~ 肩こり解消！肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 hiromi</p> <p>18:20~ キレイになるヨガ① 19:30 ★★/美 rieko</p> <p>20:00~ キレイになるヨガ② 21:10 ★★/美 rieko</p>	<p>19 10:30~ バレトン 11:40 ★★/燃 chinatsu</p> <p>12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu</p> <p>13:50~ フラワーセラピーヨガ 15:00 ★★/癒 rieko</p> <p>18:20~ 肩こり解消！肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 junco</p> <p>20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★/調 junco</p>	<p>20 10:30~ フラワーセラピーヨガ 11:40 ★★/癒 rieko</p> <p>12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko</p> <p>13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 kazumichi</p> <p>15:30~ ラージャヨガ 16:40 ★/癒 kana</p> <p>17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 kana</p>
<p>21 10:30~ ラジヨガ×ベーシック 11:40 ★★/調 ayano</p> <p>12:10~ 筋膜リリース&フローストレッチ 13:20 ★★/調 ayano</p> <p>13:50~ 美姿勢・ピラティス入門 15:00 ★★/美 sayoko</p> <p>15:30~ ヨギックアーツピギナー 16:40 ★★/燃 sayoko</p> <p>17:20~ ビューティーupアロマヨガ 18:30 ★★/美 sayoko</p>	<p>22 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi</p> <p>12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi</p> <p>13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 sayoko</p> <p>18:20~ 美脚ヨガ 19:30 ★★/調 kana</p> <p>20:00~ 肩こり解消！肩甲骨ヨガ 21:10 ★★/調 kana</p>	<p>23 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 rieko</p> <p>12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko</p> <p>13:50~ 代謝アップ！スロトレ 15:00 ★★/燃 junco</p> <p>18:20~ 歪み調整ストレッチ 19:30 ★★/調 atsushi</p> <p>20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ★/調 atsushi</p>	<p>24 10:30~ 肩こり解消！肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 kana</p> <p>12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 kana</p> <p>13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 rie</p> <p>18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 ayano</p> <p>20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ★★/調 ayano</p>	<p>25 10:30~ リラク্সヨガ 11:40 ★/癒 rie</p> <p>12:10~ スローフローヨガ 13:20 ★★/調 rie</p> <p>13:50~ ピラティス&ヨガ 15:00 ★★/美 hiromi</p> <p>18:20~ フラワーセラピーヨガ 19:30 ★★/癒 rieko</p> <p>20:00~ コアヨガビートup！ 21:10 ★★/燃 rieko</p>	<p>26 新月 ふたご座 10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ★★/調 chinatsu</p> <p>12:10~ ピラティス 13:20 ★★/美 chinatsu</p> <p>13:50~ デトックスヨガ 15:00 ★/調 rie</p> <p>18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 junco</p> <p>20:00~ 新月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 junco</p>	<p>27 10:30~ コアヨガビートup！ 11:40 ★★/燃 rieko</p> <p>12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 rieko</p> <p>close</p> <p>15:30~ デトックスヨガ 16:40 ★/調 kana</p> <p>17:20~ 肩こり解消！肩甲骨ヨガ 18:30 ★★/調 kana</p>
<p>28 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 saori</p> <p>12:10~ アナトミック骨盤ヨガ 13:20 ★★/調 saori</p> <p>13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 sayoko</p> <p>15:30~ ピラティス 16:40 ★★/美 sayoko</p> <p>17:20~ リストラティブヨガ 18:30 ★/調 sayoko</p>	<p>29 10:30~ 肩こり解消！肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 hiromi</p> <p>12:10~ リラク্সヨガ 13:20 ★/癒 hiromi</p> <p>13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko</p> <p>18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 kana</p> <p>20:00~ アシュタンガヨガ 21:10 ★★/調 kana</p>	<p>30 10:30~ マインドフルネスヨガ 11:40 ★/癒 rieko</p> <p>12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 rieko</p> <p>13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 sayoko</p> <p>18:20~ ピラティス&ヨガ 19:30 ★★/美 hiromi</p> <p>20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★/調 hiromi</p>	<p>31 10:30~ ラージャヨガ 11:40 ★/癒 kana</p> <p>12:10~ ボールコア 13:20 ★★/調 kana</p> <p>13:50~ 経絡ヨガ② 15:00 ★★/調 rie</p> <p>18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 ayano</p> <p>20:00~ 筋膜リリース&フローストレッチ 21:10 ★★/調 ayano</p>	<p>今月のNEWメニュー!!</p> <p>「女性のための安心ヨガ」★★女性ホルモンの分泌低下や加齢によって生じる心や体の不調を緩和するヨガ。健やかに美しく年を重ねるために、今からできることを始めてみませんか？</p> <p>「体が硬い人のためのヨガ」★体が硬いことに悩んだ経験はありませんか？そんな方達のために、身体を柔らかくするヒント、効果的なアサナなどを行うクラス。苦手意識を手放しましょう！</p> <p>「美姿勢・ピラティス入門」★★最近人気のピラティスクラス。「気になるけど★★はハードルが高い」という方、ぜひご参加ください！ヨガから派生したプラクティスは効果的に筋肉を鍛え、美しい姿勢へと導きます。</p> <p>「美脚ヨガ」★★高崎店で人気のクラスが前橋に登場！これから薄着になる季節。すらりとした美脚を手に入れて、春夏のファッションをカッコよく楽しみましょう♪</p>		

レッスンの参考基準に
「美」美しさの追求、「癒」リラックス系
「調整」メンテナンス「燃」アクティブに発散
★印は運動量の目安です。
★リラックス・★★立位あり・★★★慣れてきたらチャレンジ・★★★★しっかり動いてストレス発散

5/21(日)高崎店にてアロマヨガWS開催!!
詳しくは店頭チラシ、HP、受付にてご確認ください(^^) /
※クービック予約は3時間前まで！お急ぎの場合、当日キャンセルはお電話にて承ります。
※19時以降の出入りは17号沿いの扉(不明な場合はご連絡を)。

yogastudio posture前橋店
027-219-0770
<http://yogastudio-posture.com/>