

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>NEW 2/3月号店頭販売中</p>  <p>ヨガの専門誌ぜひご覧ください</p>	<p>Ayurveda</p> <p>鼻うがい ネティポット 650</p> <p>舌磨き タンクスレーパー 1,300</p>	<p>☆節分に福茶をいただく</p> <p>福茶は、煎茶やほうじ茶に、昆布、梅、福豆...などを入れたお茶。昆布には「よるこぶ」、梅には「おめでたい松竹梅の1つ」、福豆には「まめめめしく働けるように」という願いが込められています。縁起がいい上に、邪気払いも出来るため、節分はもちろん元旦、大晦日にも無病息災を願って飲まれています。 ・塩昆布か昆布佃煮 ・梅干し ・福豆3粒(炒るとおいしい) これらの具材に好みのお茶をかけて飲みます。</p> 	<p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 rie 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 rie 15:30~ FRPI 16:40 ☆☆☆/調 atsushi 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 chiaki 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 chiaki</p>	<p>10:30~ ボルド・ブラ 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu 12:10~ ビラティス 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆/調 atsushi 20:00~ FRPI 21:10 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chiaki 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 chiaki 15:30~ フローヨガ STEP1 16:40 ☆☆☆/美 nami 17:20~ デトックスヨガ 18:30 ☆/調 nami</p>	<p>2月のヒーリングアロマ</p> <p>風邪、花粉症対策に ディーブプレブレンド</p> <p>さわやかな森林の香り で自然と呼吸が深くなる</p> <p>🌿バインスコッチ 🌿ユーカリラディエータ 🌿スバウクラベンダー 🌿ペパーミントアヴェンシス</p> <p>こんな方におすすめ ↓ ・呼吸器系の不調がある ・血行不良、だるさ ・精神疲労、無気力 ・情緒不安定</p>	
<p>立春 4</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 11:40 ☆☆☆/美 junco 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 junco 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 sayaka 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆/美 sayaka</p>	<p>5</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 hiromi 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 sayaka 18:20~ 暮らしのヨガ 19:30 不貧 ☆/特 risa 20:00~ 陰ヨガ 21:10 ☆/調 risa</p>	<p>6</p> <p>10:30~ 椅子ヨガ 11:40 ☆/美 nami 12:10~ フローヨガ STEP1 13:20 ☆☆☆/美 nami 15:30~ 体が硬い人のためのヨガ 16:40 ☆/調 atsushi 18:20~ ビラティス 19:30 ☆☆☆/美 hiromi 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 hiromi</p>	<p>7</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 asami 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 asami 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 nami 18:20~ ラジヨガ×快眠ヨガ 19:30 ☆☆☆/癒 ayano 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>8</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 rie 12:10~ 経絡ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 rie 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 ayano 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆/調 chiaki 20:00~ アロマビューティーヨガ 21:10 ☆☆☆/美 chiaki</p>	<p>9</p> <p>10:30~ パレトン 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chinatsu 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 junco 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ☆/美 nami 20:00~ フローヨガ STEP1 21:10 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>10</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 nami 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ☆☆☆/特 kazumichi 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 chiaki 18:30 ☆☆☆/調 chiaki</p>	<p>高崎高島屋さまで バレンタインイベント期間中 女性のキレイを応援する ヨガを開催いたします ぜひお越しください</p>
<p>建国記念の日 11</p> <p>10:30~ ラフターヨガ 11:40 ☆/特 risa 12:10~ バクティフローヨガ 13:20 ☆☆☆/特 risa 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 sayaka 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 sayaka</p>	<p>振替休日 12</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromi 12:10~ ビラティス 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 nami 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>13</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 sayaka 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 sayaka 15:30~ リストラティブヨガ 16:40 ☆/癒 risa 18:20~ FRPI 19:30 ☆☆☆/調 atsushi 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>バレンタインデー 14</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 asami 12:10~ パレトン 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ ビラティス 16:40 ☆☆☆/美 hiromi 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆/美 ayano 20:00~ ラジヨガ×快眠ヨガ 21:10 ☆☆☆/癒 ayano</p>	<p>15</p> <p>10:30~ Herbal Ayurveda yoga 11:40 ☆☆☆/癒 risa 12:10~ 暮らしのヨガ 13:20 不貧 ☆/特 risa 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 nami 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 chiaki 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆☆☆/調 chiaki</p>	<p>新月 水瓶座 6:06 16</p> <p>10:30~ 経絡ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 rie 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 rie 15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆/美 junco 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆/調 saori 20:00~ 新月キャンドルヨガ 21:10 ☆/癒 saori</p>	<p>17</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 nami 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ☆/美 nami 15:30~ フローヨガ STEP1 16:40 ☆☆☆/美 saori 18:30 FACE ☆/調 saori</p>	<p>バレンタインイベント</p>
<p>18</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 saori 12:10~ かっさdeデトックスヨガ 13:20 BODY ☆/調 saori 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 nami 17:20~ フローヨガ STEP2 18:30 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>19</p> <p>10:30~ ビラティス 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 hiromi 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 junco 18:20~ コアヨガ 19:30 ☆☆☆/美 atsushi 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ☆/調 atsushi</p>	<p>20</p> <p>10:30~ かっさdeデトックスヨガ 11:40 BODY ☆/調 saori 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 saori 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 junco 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ☆/調 hiromi 20:00~ ビラティス 21:10 ☆☆☆/美 hiromi</p>	<p>21</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 asami 12:10~ ボルド・ブラ 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ FRPI 16:40 ☆☆☆/調 atsushi 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 ayano 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 ayano</p>	<p>22</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 11:40 ☆☆☆/美 rie 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 rie 15:30~ 椅子ヨガ 16:40 ☆/美 saori 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆/美 chiaki 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ☆☆☆/調 chiaki</p>	<p>23</p> <p>10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chinatsu 12:10~ パレトン 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 nami 18:20~ フローヨガ STEP1 19:30 ☆☆☆/美 saori 20:00~ かっさdeデトックスヨガ 21:10 FACE ☆/調 saori</p>	<p>24</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 chiaki 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chiaki 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 nami 18:30 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>■2/1(木)・3(土)・4(日) ■11:00~15:00~ ■ヨガ30分(未定) ■参加費無料 ■ご予約不要</p>
<p>25</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 nami 12:10~ フローヨガ STEP1 13:20 ☆☆☆/美 nami 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 saori 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 saori</p>	<p>26</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 hiromi 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 junco 18:20~ Herbal Ayurveda yoga 19:30 ☆☆☆/癒 risa 20:00~ バクティフローヨガ 21:10 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>27</p> <p>10:30~ 耳つばアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromi×nami ~レッスン後、ご希望の方に~ 耳つばジュエリー(別途料金) 15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆/美 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆/調 atsushi 20:00~ FRPI 21:10 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>28</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 asami 12:10~ ビラティス 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 hiromi 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 ayano 20:00~ ラジヨガ×快眠ヨガ 21:10 ☆☆☆/癒 ayano</p>	<p>野村賢吾先生WS@ヨガスタジオポストチャー高崎店</p>  <p>11:00~13:00 初めてでも大丈夫ビンヤサヨガ初級編 14:00~16:00 音Yoga~音の波の中で感じる静かな時間~ 16:30~ シルクスクリーンプリント 詳細は、HPまたはフライヤーでご確認ください(人々々)</p>		<p>NEXT...</p> <p>上村真央先生WS</p> <p>3/4(日)</p> <p>お楽しみに♪</p>	

◆ボスチャーのヨガは「美」「調整」「癒し」「特別クラス」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。