

NEW×ニュー

『ヒップアップ美尻ヨガ』最近話題のヒップメイク。ヨガできれいなラインを目指しませんか？美尻づくりの要素は美しい姿勢にも大きく影響します。腰回りや足にかけてもすっきり効果があらわれるかも!!夏に向けて美しいヒップラインを目指しましょう!

『椅子ヨガ』椅子の安定感を利用するので、足腰に負担を軽減しながら行えます。膝や足首に不安を感じている方、身体の硬さを気にしている方にもおすすめ!オフィスや家庭でも取り入れやすいので継続や効果が実感できます!

今月のアロマ
夏の気分を盛り上げる
海の香り♪

土

10:30~ 歪み調整ストレッチ
11:40 ★★/調 atsushi
12:10~ 体が硬い人のためのヨガ
13:20 ★/調 atsushi
close

15:30~ 椅子ヨガ
16:40 ★★/調 rieko
17:20~ スローフローヨガ
18:30 ★★/調 rieko

日	月	火	水	木	金	土	
2 10:30~ ビューティーupアロマヨガ 11:40 ★★/美 saori.k 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 saori.k 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/調 sayoko 15:30~ 美姿勢・ピラティス入門 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ★/調 sayoko	3 10:30~ ピラティス&ヨガ 11:40 ★★/調 hiromi 12:10~ リラックスヨガ 13:20 ★/癒 hiromi 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 saori.k 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 saori.k	4 10:30~ キレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 rieko 13:50~ ピラティス 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ リラックスヨガ 19:30 ★/癒 hiromi 20:00~ ストレッチポールピラティス 21:10 ★★/美 hiromi	5 10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 kana 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 kana 13:50~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 rie 18:20~ 筋膜リリース&フローストレッチ 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ ヨガセラピー 21:10 ★★/癒 ayano	6 10:30~ リラックスヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ スローフローヨガ 13:20 ★/調 rie 13:50~ ストレッチポールピラティス 15:00 ★★/調 hiromi 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ★/調 saori.k 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 saori.k	7 10:30~ バレトン 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 15:00 代謝アップ!スロトレ 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 saori.k 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★/癒 saori.k	8 前橋七夕まつりのためお休みさせていただきます。 	
9 満月 前橋七夕まつりのためお休みさせていただきます。 	10 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ 美姿勢・ピラティス入門 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ ラージャヨガ 19:30 ★/調 kana 20:00~ パワーヨガ 21:10 ★★/燃 kana	11 10:30~ キレイになるヨガ② 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 junco 18:20~ 歪み調整ストレッチ 19:30 ★★/調 atsushi 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ★/調 atsushi	12 10:30~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ラージャヨガ 13:20 ★/癒 kana 13:50~ スローフローヨガ 15:00 ★★/調 rie 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 ayano 20:00~ 筋膜リリース&フローストレッチ 21:10 ★★/調 ayano	13 10:30~ 経絡ヨガ① 11:40 ★/調 rie 12:10~ 経絡ヨガ② 13:20 ★★/調 rie 13:50~ ビューティーupアロマヨガ 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ スローフローヨガ 19:30 ★★/調 rieko 20:00~ コアヨガビートUP! 21:10 ★★/燃 rieko	14 10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ ボルド・ブラ 13:20 ★★/美 chinatsu 15:00 骨盤調整ヨガ 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ★★/美 saori.k 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 saori.k	15 10:30~ キレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ キレイになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko close	
16 10:30~ 耳つぼアロマヨガ ★/調 11:40 hiroko&saori.k レッスン終了後、希望者には耳つぼシユエリー施術あり※ジュエリー別途料金¥600 13:50~ ピラティス 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:40 ★/癒 sayoko 17:20~ ビューティーupアロマヨガ 18:30 ★★/美 sayoko	17 海の日 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ ストレッチポールピラティス 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 15:30~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 16:40 ★★/調 kana 17:20~ アシュタンガヨガ 18:30 ★★/燃 kana	18 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rieko 12:10~ コアヨガ 13:20 ★★/燃 rieko 13:50~ 美姿勢・ピラティス入門 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ ピラティス&ヨガ 19:30 ★★/調 hiromi 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 hiromi	19 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ヒップアップ美尻ヨガ 13:20 ★★/美 kana 13:50~ 経絡ヨガ② 15:00 ★★/調 rie 18:20~ コアヨガ 19:30 ★★/燃 ayano 20:00~ ラジヨガ×ベーシック 21:10 ★★/調 ayano	20 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 rie 13:50~ リラックスヨガ 15:00 ★/癒 hiromi 18:20~ キレイになるヨガ① 19:30 ★★/美 rieko 20:00~ キレイになるヨガ② 21:10 ★★/美 rieko	21 10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ★★/調 chinatsu 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 junco 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 saori.k 20:00~ ビューティーupアロマヨガ 21:10 ★★/美 saori.k	22 10:30~ ラジヨガ×ベーシック 11:40 ★★/調 ayano 12:10~ ヨガセラピー 13:20 ★★/癒 ayano close	
23 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ パワーヨガ 13:20 ★★/燃 kana 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 sayoko 15:30~ アシュタンガヨガ 16:40 ★★/燃 sayoko 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 sayoko	24 10:30~ ストレッチポールピラティス 11:40 ★★/調 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 hiromi 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 18:20~ ボールコア 19:30 ★★/調 kana 20:00~ ヒップアップ美尻ヨガ 21:10 ★★/美 kana	25 10:30~ マインドフルネスヨガ 11:40 ★/癒 rieko 12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko 13:50~ 代謝アップ!スロトレ 15:00 ★★/燃 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 atsushi 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 atsushi	26 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 kana 12:10~ 美脚ヨガ 13:20 ★★/美 kana 13:50~ 椅子ヨガ 15:00 ★/調 saori.k 15:30~ 筋膜リリース&フローストレッチ 18:20~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 ayano	27 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/燃 saori.k 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 saori.k 13:50~ ピラティス&ヨガ 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ フラワーセラピーヨガ 19:30 ★★/癒 rieko 20:00~ マインドフルネス 21:10 ★/癒 rieko	28 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 chinatsu 12:10~ バレトン 13:20 ★★/美 chinatsu 13:50~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 junco 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ★/調 saori.k 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ★★/美 saori.k	29 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 rieko 12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko close	
30 新月 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 saori.k 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ★★/美 saori.k 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 15:30~ ヒップアップ美尻ヨガ 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ 新月キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 sayoko	31 10:30~ ビューティーupアロマヨガ 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★/癒 sayoko 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 kana 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ★★/美 kana	7/22(土) 野村 賢吾 先生のWS開催!					

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」メンテナンス「燃」アクティブ

★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

クリスタルボウルなどで癒される音ヨガなど、自律失敬を整えるレッスンの他、Tシャツデザインやサウンド作りに精通している賢吾先生。高崎店にてWS開催です!詳しくは店頭フライヤーHPをご覧ください(^)/1部13:00-15:00 2部16:00-18:00

※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時以降の出入は17号沿いの鏡張りの扉になります。

yogastudio posture前橋店

027-219-0770

前橋市千代田町2-4-4ス 前橋店別館2階

<http://yogastudio-posture.com/>



今月のアロマ
夏の気分を盛り上げる
夏の香り
時間帯でブレンドが変わります

日	月	火	水	木	金	土
6 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 saori 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/燃 sayoko 15:30~ 陰ヨガ 16:40 ★/調 sayoko 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ★★/美 sayoko	7 10:30~ ピラティス(バ) 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ ヒップアップ美尻ヨガ 21:10 ★★/美 kana	8 満月☾水瓶座 10:30~ フローヨガSTEP1(月礼拝) 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko 13:50~ 代謝アップ! スロトレ 15:00 ★★/燃 junco 18:20~ コアヨガ 19:30 ★★/燃 atsushi 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ★/調 atsushi	9 10:30~ 肩凝り解消! 肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ヒップアップ美尻ヨガ 13:20 ★★/美 kana 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 saori 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 ayano 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ★★/美 ayano	10 10:30~ 耳つぼアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiroko&saori 12:10~ レッスン後、希望者には耳つぼジュエリー 施術あり(別途料金¥600~) 13:50~ ピラティス(ス) 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 ayano 20:00~ ヨガセラピー 21:10 ★★/癒 ayano	11 山の日 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 saori 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 junco 15:30~ マインドフルネスヨガ 16:40 ★/癒 rieko 17:20~ キレイになるヨガ 18:30 ★★/美 rieko	12 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 rieko 12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 kazumichi 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ★/調 saori 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ★★/美 saori
13 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 saori 12:10~ フローヨガSTEP2 13:20 ★★/燃 saori 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:40 ★/癒 sayoko 17:20~ ピラティス 18:30 ★★/美 sayoko	14 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ 肩凝り解消! 肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 sayoko 18:20~ ヒップアップ美尻ヨガ 19:30 ★★/美 kana 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★★/調 kana	15 close お盆休みとさせていただきます 夏的美ボディにおすすめ! 「美」くびれや引き締めなど、身体のラインの美しさを追求したクラス	16 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ピラティス 13:20 ★★/美 kana 13:50~ 椅子ヨガ 15:00 ★/調 saori 18:20~ ラジヨガ×ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ 歪み調整ストレッチ 21:10 ★★/調 ayano	17 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 saori 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 saori 13:50~ ピラティス(バ) 15:00 ★★/美 hiromi 20:00~ コアヨガ 19:30 ★★/燃 rieko 20:00~ キレイになるヨガ 21:10 ★★/美 rieko	18 10:30~ ラジヨガ×ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 ayano 12:10~ ヨガセラピー 13:20 ★★/癒 ayano 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 junco 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 saori 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 saori	19 10:30~ ヒップアップ美尻ヨガ 11:40 ★★/美 junco 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 junco close 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ★★/調 kana 17:20~ フローヨガSTEP2 18:30 ★★/燃 kana
20 10:30~ 肩凝り解消! 肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 junco 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 junco 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 15:30~ ヒップアップ美尻ヨガ 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 sayoko	21 10:30~ ピラティス(ス) 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 18:20~ 肩凝り解消! 肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 kana	22 新月☽しし座 10:30~ 椅子ヨガ 11:40 ★/調 rieko 12:10~ キレイになるヨガ 13:20 ★★/美 rieko 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 atsushi 20:00~ 歪み調整ストレッチ 21:10 ★★/調 atsushi	23 close ※クービック予約は3時間前まで! お急ぎの場合はお電話を。 ※19時以降の出入りは17号沿いの扉になります。不明な場合はご連絡ください。	24 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 saori 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ フラワーセラピーヨガ 19:30 ★★/癒 rieko 20:00~ マインドフルネスヨガ 21:10 ★/癒 rieko	25 10:30~ バレトン 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ 美脚ヨガ 15:00 ★★/美 kana 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 saori 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 saori	26 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rieko 12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko close 15:30~ ピラティス 16:40 ★★/美 kana 17:20~ ヒップアップ美尻ヨガ 18:30 ★★/美 kana
27 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 saori 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ アシュタンガヨガ 16:40 ★★/燃 sayoko 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ★/調 sayoko	28 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 hiromi 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/燃 sayoko 18:20~ ラージャヨガ 19:30 ★/癒 kana 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ★★/美 kana	29 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rieko 12:10~ フローヨガSTEP1(月礼拝) 13:20 ★★/美 rieko 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 18:20~ ピラティス(ボ) 19:30 ★★/美 hiromi 20:00~ キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 hiromi	30 close ピラティスレッスンについて 使用する器具を下記の通り表示しております。表示のないクラスはそのときの参加者数などにより対応してまいります。 ボ ⇒ ボール バ ⇒ セラバンド ス ⇒ ストレッチポール	31 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 13:50~ ピラティス(ボ) 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ★/調 rieko 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 rieko	<p>ーレッスン名変更のお知らせー</p> <p>ビューティーupアロマ ⇒ アロマビューティーヨガ/★★</p> <p>経絡ヨガ①② ⇒ 経絡ヨガ/★★</p> <p>筋膜リリース&フローストレッチ ⇒ 歪み調整ストレッチ/★★</p> <p>キレイになるヨガ① ⇒ キレイになるヨガ/★★</p> <p>キレイになるヨガ② ⇒ フローヨガSTEP1/★★★</p> <p>コアヨガビートアップ! パワーヨガ ⇒ フローヨガSTEP2/★★★★</p> <p>ピラティス&ヨガ 美姿勢・ピラティス入門 ストレッチボールピラティス ⇒ ピラティス/★★★</p> <p>参加者のレベルに合わせて、臨機応変に対応していきます。未経験のクラスにもぜひご参加ください!</p>	

レッスン選びの参考基準に
「美」美しさの追求 「調」調整・メンテナンス
「癒」心身の癒しを 「燃」アクティブに燃焼!
★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ッチ発散
★印は運動量の目安です。

★ 8/20 高崎店にてWS
(SUN) ヨガパーティー
クンダリーニヨガとダンスをベースに、DJの音楽に合わせて動きます! 詳しくはHPまたは店頭チラシでチェック!

yogastudio posture前橋店
027-219-0770
前橋市千代田町2-4-4ス`ラン前橋店別館2階
<http://yogastudio-posture.com/>

参加者のレベルに合わせて、臨機応変に対応していきます。未経験のクラスにもぜひご参加ください!