

# YOGA STUDIO POSTURE 高崎店 LESSON 3月



出会いや別れ、旅立ちのシーズンである3月。つぼみがほころび始め、春の訪れを感じることもできます。三寒四温という言葉通り、気候も日に日に変化し、体力的にもストレスがかかります。ヨガやハーブティーで体質改善をはかり、彩り豊かな春を楽しみたいものです。体も心もより健康に、軽やかに春の空気をまとい、日常の中に幸せを見つけていきましょう！皆さんの輝かしい春を祈りつつ、スタジオでお待ちしております(^^) /

### INFO 今月のマタニティ & 親子ヨガ

マタニティ /rieko	対象：安定期(16週)～ 土日/11・31日 11:30～12:40
マタニティ /ayano	対象：安定期(16週)～ 火/6・20日 13:30～14:40
ベビマ産後 /ayano	対象年齢：首すわり～1歳 火/13日 13:30～14:40
親子KIDS /ayano	対象年齢：2歳～小学生 all ok 火/27日 13:30～14:40

### START これからヨガを始めたいという方へ

**体験レッスン 1回 70分 1500円**

お好きなレッスンにご参加いただけます。  
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物  
※初回レンタルマット無料

ご予約・お問合せはこちらまで

## TEL.027-388-1221

E-mail: takasaki@yogastudio-posture.com  
〒370-0005 高崎市浜尻町531-1 B棟

営業時間  
平日 9:30～22:00(カフェ 11:00～21:00)  
土日祝 7:30～16:30(カフェ 9:00～15:30)

日	月	火	水	木	金	土
<b>ヨガスタジオ ポスチャー高崎店 2018 3/4 SUN</b> <b>1部</b> 10:00-11:30 太陽のヨガ ワークショップ 12:00-13:00 ランチ会 <b>2部</b> 13:30-15:00 月のヨガ ワークショップ <b>3部</b> 15:30-17:00 Rainbow song♪ ●参加費/ビスター1部¥5,000 2部¥5,000 3部¥5,000(3本セット¥13,000) 会員様1部¥4,000 2部¥4,000 3部¥4,000(3本セット¥10,000) ●定員/各20名 完全予約制		2月のヒーリングアロマ <b>ディープブレスブレンド</b> 花粉症、風邪、ウイルス時期に深呼吸したくなる香り！ パインスコッチ ユーカリ ラベンダー ペパーミント	毎週水曜 定休日 スタジオとカフェ両方ともお休みさせていただきます	1 〇満月(1) 10:00～ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 sayoko 11:50～ 陰ヨガ 13:00 ☆/調 sayoko 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 keiko 18:50～ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 20:30～ FRP1 21:40 ☆☆☆/調 atsushi	2 10:00～ フローヨガSTEP1 11:10 ☆☆☆/美 rieko 11:50～ フラワーセラピーヨガ 13:00 ☆☆☆/癒 rieko 15:20～ リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50～ 満月キャンドルヨガ 20:00 ☆/癒 ayano 20:30～ 美脚ヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano	3 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 sayaka 9:50～ ベーシックヨガ 11:00 ☆☆☆/美 sayaka 13:10～ アシュタンガヨガビギナー 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50～ アロマビューティーヨガ 16:00 ☆☆☆/美 sayoko
<b>Mao SPECIAL WS</b> Mao SPECIAL WORKSHOP 大塚のヨガの先生、Mao先生のヨガワークショップです。Mao先生は、ヨガの先生としてだけでなく、ヨガの先生としての経験も豊富です。Mao先生のヨガワークショップは、初心者から上級者まで、誰でも参加できます。Mao先生のヨガワークショップは、ヨガの先生としての経験も豊富です。Mao先生のヨガワークショップは、ヨガの先生としての経験も豊富です。	5 10:00～ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 sayaka 11:50～ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 sayaka 15:20～ キレイになるヨガ 16:30 ☆☆☆/美 rieko 18:50～ ルーシーダットン 20:00 ☆☆☆/特 ayumi 20:30～ フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 ayumi	6 10:00～ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 asami 11:50～ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 asami 15:20～ コアヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ フラワーセラピーヨガ 20:00 ☆☆☆/癒 rieko 20:30～ マインドフルネスヨガ 21:40 ☆/癒 rieko	7 10:00～ マインドフルネスヨガ 11:10 ☆/癒 rieko 11:50～ 骨盤調整ヨガ 13:00 ☆☆☆/調 rieko 15:20～ フローヨガSTEP1 16:30 ☆☆☆/美 sayaka 18:50～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 ayumi 20:30～ ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayumi	8 10:00～ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/調 ayumi 11:50～ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 ayumi 15:20～ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 keiko 18:50～ FRP1 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30～ フローヨガSTEP2 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	9 10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 sayaka 11:50～ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 sayaka 15:20～ 陰ヨガ 16:30 ☆/調 sayoko 18:50～ 歪み調整ストレッチ 20:00 ☆☆☆/調 ayano 20:30～ 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ☆/調 ayano	10 8:00～ 朝ヨガ ストレッチ 9:10 ☆/調 kazumichi 9:50～ キックボクシングヨガ 11:00 ☆☆☆/特 kazumichi 13:10～ リストラティブヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko 14:50～ ヨギックアーツビギナー 16:00 ☆☆☆/特 sayoko
11 8:00～ ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ コアヨガ 11:00 ☆☆☆/美 ayano 13:10～ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 sayaka 14:50～ デトックスヨガ 16:00 ☆/調 sayaka	12 10:00～ マインドフルネスヨガ 11:10 ☆/癒 rieko 11:50～ 骨盤調整ヨガ 13:00 ☆☆☆/調 rieko 15:20～ フローヨガSTEP1 16:30 ☆☆☆/美 sayaka 18:50～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 ayumi 20:30～ ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayumi	13 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～ 美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 sayaka 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 sayaka	14 10:00～ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/調 ayumi 11:50～ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 keiko 18:50～ 体が硬い人のためのヨガ 20:00 ☆/調 atsushi 20:30～ FRP1 21:40 ☆☆☆/調 atsushi	15 10:00～ キレイになるヨガ 11:10 ☆☆☆/美 rieko 11:50～ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 rieko 15:20～ アシュタンガヨガビギナー 16:30 ☆☆☆/特 sayoko 18:50～ デトックスヨガ 20:00 ☆/調 ayano 20:30～ 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayano	16 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 sayaka 9:50～ フローヨガSTEP1 11:00 ☆☆☆/美 sayaka 13:10～ ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 sayoko 14:50～ ヒーリングアロマヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko	
18 8:00～ 朝ヨガ フロースロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ 体が硬い人のためのヨガ 11:00 ☆/調 ayano 13:10～ フローヨガSTEP2 14:20 ☆☆☆/美 rieko 14:50～ マインドフルネスヨガ 16:00 ☆/癒 rieko	19 10:00～ フローヨガSTEP1 11:10 ☆☆☆/美 sayaka 11:50～ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 sayaka 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna 18:50～ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayumi 20:30～ ルーシーダットン 21:40 ☆☆☆/特 ayumi	20 10:00～ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 asami 11:50～ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 asami 15:20～ 歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 ayano 18:50～ フローヨガSTEP2 20:00 ☆☆☆/美 rieko 20:30～ マインドフルネスヨガ 21:40 ☆/癒 rieko	21 10:00～ アシュタンガヨガビギナー 11:10 女性限定 ☆/調 ayumi 11:50～ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 keiko 18:50～ FRP1 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30～ フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	22 10:00～ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/調 ayumi 11:50～ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 keiko 18:50～ FRP1 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30～ フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	23 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 sayaka 11:50～ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 sayaka 15:20～ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50～ 美脚ヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30～ 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ☆/調 ayano	24 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 rieko 9:50～ キレイになるヨガ 11:00 ☆☆☆/美 rieko 13:10～ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50～ アシュタンガヨガ 16:00 ☆☆☆/特 sayoko
25 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50～ 歪み調整ストレッチ 11:00 ☆☆☆/調 ayano 13:10～ 耳つばアロマヨガ 14:20 ☆/癒 hiroko×sayaka ～レッスン後、ご希望の方に～ 耳つばジュエリー(別途料金)	26 10:00～ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 rieko 11:50～ マインドフルネスヨガ 13:00 ☆/癒 rieko 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50～ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayumi 20:30～ フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 ayumi	27 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～ コアヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 sayaka 20:30～ ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 sayaka	28 10:00～ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/調 ayumi 11:50～ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 keiko 18:50～ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 20:30～ 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ☆/調 atsushi	29 10:00～ アシュタンガヨガビギナー 11:10 ☆☆☆/特 sayoko 11:50～ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 sayoko 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 keiko 18:50～ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 20:30～ 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ☆/調 atsushi	30 10:00～ マインドフルネスヨガ 11:10 ☆/癒 rieko 11:50～ キレイになるヨガ 13:00 ☆☆☆/美 rieko 15:20～ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50～ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30～ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayano	31 10:00～ マインドフルネスヨガ 11:10 ☆/癒 sayaka 11:50～ ベーシックヨガ 13:10～ ピラティス 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50～ 陰ヨガ 16:00 ☆/調 sayoko

◆ポスチャーのヨガは「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。