

日	月	火	水	木	金	土
 <p>デザイン性・機能性・耐久性を兼ね備えた高品質なヨガウェア&amp;グッツのプレミアムブランド イージーヨガでスポーツの秋を楽しみましょう!</p> 	<p>暮らしのハーブ手作り体験@HERB8CAFE</p> <p>秋の夜長を楽しむための お香とアロマスプレー</p> <p>夏の疲れを癒し、心身共にリラックスしたい方におすすめです。 大好きな香りグッツで、毎日をほんの少しHappyにしてみませんか?</p> <p>開催日時: ①16日(土) 11:15~12:30 ②22日(金) 13:30~14:45</p> <p>参加費: 2,000yen ※ハーブティ付 少人数制ですのでご予約お早目に♪ 担当: risa</p>			 <p>9月のヒーリングアロマ</p> <p>アートの秋におすすめの香り 感受性を研ぎ澄ます ①ラベンダー ②クラリセージ ③ペパーミント</p>	<p>10:00~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 atsushi</p> <p>11:50~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆癒 atsushi</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆美 sayoko</p> <p>18:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>20:30 ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆癒 ayano</p>	<p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆癒 risa</p> <p>9:50~ 暮らしのヨガ</p> <p>11:00 足るを知る ☆☆☆特 risa</p> <p>13:10~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>14:20 ☆☆☆特 sayoko</p> <p>14:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆癒 sayoko</p>
<p>INFO 11:30~マタニティ 3</p> <p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ</p> <p>9:10 ☆☆☆癒 ayano</p> <p>9:50~ 親子ヨガKIDS</p> <p>11:00 ☆☆☆特 ayano</p> <p>13:10~ デトックスヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆調 saori</p> <p>14:50~ フローヨガ STEP1</p> <p>16:00 ☆☆☆美 saori</p>	<p>4 ◎満月(うお座6日16:03)</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆美 mizue</p> <p>11:50~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>13:00 女性限定 ☆☆☆調 mizue</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆癒 katsuna</p> <p>18:50~ フローヨガ STEP1</p> <p>20:00 ☆☆☆美 ayumi</p> <p>20:30 デトックスヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayumi</p>	<p>5</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆癒 asami</p> <p>11:50~ ベーシックヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 asami</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 ayano</p> <p>18:50~ 椅子ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆美 saori</p> <p>20:30 満月キャンドルヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆癒 saori</p>	<p>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</p>	<p>7</p> <p>INFO 13:30~マタニティ</p> <p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆美 sayoko</p> <p>11:50~ 陰ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆癒 sayoko</p> <p>15:20~ パクティフローヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆特 risa</p> <p>18:50~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆癒 atsushi</p> <p>20:30 コアヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆美 atsushi</p>	<p>8</p> <p>10:00~ 耳つぼアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆癒 hirokoXRisa</p> <p>~レッスン後、ご希望の方に~ 耳つぼジュエリー(別途料金)</p> <p>15:20~ リストラティブヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆癒 sayoko</p> <p>18:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆美 ayano</p> <p>20:30 骨盤調整ヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayano</p>	<p>9</p> <p>8:00~ 朝ヨガ ストレッチ</p> <p>9:10 ☆☆☆調 kazumichi</p> <p>9:50~ キックボクシングヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆特 kazumichi</p> <p>13:10~ アロマビューティーヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆美 sayoko</p> <p>14:50~ アシュタングビギナー</p> <p>16:00 ☆☆☆特 sayoko</p>
<p>INFO 11:30~マタニティ 10</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆☆☆癒 ayano</p> <p>9:50~ コアヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆美 ayano</p> <p>13:10~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆調 saori</p> <p>14:50~ ベーシックヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆調 saori</p>	<p>11</p> <p>10:00~ フローヨガ STEP1</p> <p>11:10 ☆☆☆美 mizue</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆癒 mizue</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 katsuna</p> <p>18:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆美 ayumi</p> <p>20:30 ルーシーダットン</p> <p>21:40 ☆☆☆特 ayumi</p>	<p>12</p> <p>INFO 13:30~ベビマ産後</p> <p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 asami</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆美 asami</p> <p>15:20~ 美脚ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆美 ayano</p> <p>18:50~ アーユルヴェーダヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆癒 risa</p> <p>20:30 ハーバルヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆癒 risa</p>	<p>14</p> <p>10:00~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>11:10 女性限定 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>11:50~ ルーシーダットン</p> <p>13:00 ☆☆☆特 ayumi</p> <p>15:20~ かつさdeデトックスヨガ</p> <p>16:30 FACE ☆☆☆調 risa</p> <p>18:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆癒 saori</p> <p>20:30 ベーシックヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 saori</p>	<p>15</p> <p>10:00~ アーユルヴェーダヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆癒 risa</p> <p>11:50~ ハーバルヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆癒 risa</p> <p>15:20~ ピラティス</p> <p>16:30 ☆☆☆美 sayoko</p> <p>18:50~ コアヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆美 ayano</p> <p>20:30 美脚ヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆美 ayano</p>	<p>16</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆癒 saori</p> <p>9:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆癒 saori</p> <p>13:10~ 陰ヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆癒 sayoko</p> <p>14:50~ アシュタングヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆特 sayoko</p>	
<p>17</p> <p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ</p> <p>9:10 ☆☆☆癒 ayano</p> <p>9:50~ 美脚ヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆美 ayano</p> <p>13:10~ フローヨガ STEP1</p> <p>14:20 ☆☆☆美 saori</p> <p>14:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆美 saori</p>	<p>18 敬老の日</p> <p>誠に勝手ながら お休みさせていただきます</p> 	<p>19</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 asami</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆癒 asami</p> <p>15:20~ コアヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆美 ayano</p> <p>18:50~ デトックスヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>20:30 アロマビューティーヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆美 saori</p>	<p>21 ◎新月(乙女座20日14:30)</p> <p>10:00~ リストラティブヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆癒 sayoko</p> <p>11:50~ アシュタングビギナー</p> <p>13:00 ☆☆☆特 sayoko</p> <p>15:20~ 椅子ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆美 saori</p> <p>18:50~ パクティフローヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆特 risa</p> <p>20:30 新月キャンドルヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆癒 risa</p>	<p>22</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆美 saori</p> <p>11:50~ 椅子ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆美 saori</p> <p>15:20~ 陰ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆癒 sayoko</p> <p>18:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>20:30 コアヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆美 ayano</p>	<p>23 秋分の日</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆☆☆癒 risa</p> <p>9:50~ アーユルヴェーダヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆癒 risa</p> <p>13:10~ ピラティス</p> <p>14:20 ☆☆☆美 sayoko</p> <p>14:50~ リストラティブヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆癒 sayoko</p>	
<p>24 中村尚人先生 WS</p>  <p>詳細はHPまたはフライヤーで ご確認ください(〃)/</p>	<p>25</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆癒 mizue</p> <p>11:50~ フローヨガ STEP1</p> <p>13:00 ☆☆☆美 mizue</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 katsuna</p> <p>18:50~ ルーシーダットン</p> <p>20:00 ☆☆☆特 ayumi</p> <p>20:30 ムーンサイクルヨガ</p> <p>21:40 女性限定 ☆☆☆調 ayumi</p>	<p>26</p> <p>INFO 13:30~ベビマ産後</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆美 asami</p> <p>11:50~ デトックスヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 asami</p> <p>15:20~ 美脚ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆美 ayano</p> <p>18:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>20:30 フローヨガ STEP1</p> <p>21:40 ☆☆☆美 saori</p>	<p>28</p> <p>INFO 13:30~マタニティ</p> <p>10:00~ ルーシーダットン</p> <p>11:10 ☆☆☆特 ayumi</p> <p>11:50~ ベーシックヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>15:20~ ハーバルヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆癒 risa</p> <p>18:50~ コアヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆美 atsushi</p> <p>20:30 歪み調整ストレッチ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 atsushi</p>	<p>29</p> <p>10:00~ 椅子ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆美 risa</p> <p>11:50~ かつさdeデトックスヨガ</p> <p>13:00 BODY ☆☆☆調 risa</p> <p>15:20~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>16:30 ☆☆☆特 sayoko</p> <p>18:50~ 美脚ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆美 ayano</p> <p>20:30 ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆癒 ayano</p>	<p>30</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆癒 saori</p> <p>9:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>13:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆癒 sayoko</p> <p>14:50~ ベーシックヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆調 sayoko</p>	

ヨガとハーブティーのある暮らし



高崎店 LESSON

9月

◎ヨガフェスタ横浜2017

9月といえばヨガフェスタです(人々)  
5万人が集まるアジア最大級のヨガイベントが今年も開催されます。  
DATE 9.16(土)~18日(月・祝)  
開催地 パシフィコ横浜  
いつもポスターでWSをしてきている先生方にも会えるかも♪

◎ゆっくり吐くこと

ゆっくり呼吸することで、副交感神経が優位になり、免疫力UP、疲労回復、心の落ち着きが得られるともいわれています。  
ヨガや瞑想の大きな目的のひとつが呼吸をゆっくりにすることだといえます。  
まずはゆっくり吐く練習から始めましょう。  
日常の呼吸の質も変わっていくと思います。

INFO 今月のマタニティ & 親子ヨガ

マタニティ / risa	対象: 安定期(16週)~
	平日/7-28日(13:30~14:40)
	土日/3-10日(11:30~12:40)
ベビマ産後 / ayano	対象年齢: 首すわり~1歳
	火/12-26日(13:30~14:40)
親子KIDS / ayano	対象年齢: 2歳~小学生 all ok
	3日(9:50~11:00)

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 高崎市浜原町531-1B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)

◆ポスターのヨガは「美」「調整」「癒し」「特別クラス」をテーマに【ココロとカラダにこち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。