


日	月	火	水	木	金	土
INFO 11:30～マタニティ 7/30 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ 骨盤調整ヨガ 11:00 ☆☆☆/調 ayano 13:10～ バクティフローヨガ 14:20 ☆☆☆/特 risa 14:50～ かつさdeデトックスヨガ 16:00 BODY ☆/調 risa	7/31 10:00～ フローヨガ STEP1 11:10 ☆☆☆/美 risa 11:50～ リストラティブヨガ 13:00 ☆☆☆/癒 risa 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50～ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayumi 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 ayumi	 <p>夏のコレクション続々入荷</p> <p>スタッフも愛用中</p> <p>上品でエレガントな大人の女性に大人気!</p> 	NEW 椅子ヨガ 定員10名さま、イーザーヨガのヨガチェアを利用して行うヨガ。関節や筋肉にかかる負担も少ないので、筋力が弱い方、体力に自信がない方でも安心してご参加ください。姿勢を整えて、代謝を活発にするヨガでいきいき美人に! 	 <p>7月のヒーリングアロマ</p> <p>夏の気分を盛り上げる海の香り</p> <p>アロマテラピーアドバイザーが海をイメージしてオイルを調合(人々)*数パターンあります</p>	8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 nami 9:50～ デトックスヨガ 11:00 ☆/調 nami 13:10～ ピラティス 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50～ リストラティブヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko	
2 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50～ 親子ヨガKIDS 11:00 ☆☆☆/特 ayano 13:10～ ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 nami 14:50～ フローヨガ STEP1 16:00 ☆☆☆/美 nami	3 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 mizue 11:50～ フローヨガ STEP1 13:00 ☆☆☆/美 mizue 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna 18:50～ デトックスヨガ 20:00 ☆/調 ayumi 20:30～ ルーシーダットン 21:40 ☆☆☆/特 ayumi	4 INFO 13:30～マタニティ 10:00～ ピラティス 11:10 ☆☆☆/美 kana 11:50～ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 kana 15:20～ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 asami 18:50～ ハーバルヨガ 20:00 ☆/癒 risa 20:30～ バクティフローヨガ 21:40 ☆☆☆/特 risa	5 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 いただきます	6 10:00～ 陰ヨガ 11:10 ☆/癒 sayoko 11:50～ ヨギックアーツビギナー 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20～ ムーンサイクルヨガ 16:30 女性限定 ☆/調 mizue 18:50～ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 nami 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 nami	7 10:00～ 耳つぼアロマヨガ 11:10 ☆/癒 hiroko×risa ～レッスン後、ご希望の方に～ 耳つぼジュエリー(別途料金) 13:00 ☆☆☆/調 sayoko 15:20～ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 sayoko 18:50～ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30～ 美脚ヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano	8 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～ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50～ 満月キャンドルヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko
9 ◎満月(やぎ座13:07) 8:00～ ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ☆/癒 ayano 13:00～ 第二回!縁結びヨガ & カフェパーティー 16:00	10 INFO 13:30～親子BABY 10:00～ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/調 mizue 11:50～ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 mizue 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 ayumi 20:30～ フローヨガ STEP2 21:40 ☆☆☆/美 ayumi	11 10:00～ 美脚ヨガ 11:10 ☆☆☆/美 kana 11:50～ アシュタンガヨガビギナー 13:00 ☆☆☆/特 kana 15:20～ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 asami 18:50～ フローヨガ STEP1 20:00 ☆☆☆/美 nami 20:30～ アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 nami	12 10:00～ アーユルヴェーダヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 risa 11:50～ NEW 椅子ヨガ 13:00 ☆/美 risa 15:20～ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 nami 18:50～ 体が硬い人のためのヨガ 20:00 ☆/癒 atsushi 20:30～ コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	13 10:00～ フローヨガ STEP1 11:10 ☆☆☆/美 nami 11:50～ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 nami 15:20～ リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50～ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30～ 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayano	14 INFO 11:30～マタニティ 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 risa 9:50～ ハーバルヨガ 11:00 ☆/癒 risa 13:10～ 陰ヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko 14:50～ アシュタンガヨガ 16:00 ☆☆☆/特 sayoko	
16 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50～ 美脚ヨガ 11:00 ☆☆☆/美 ayano 13:10～ デトックスヨガ 14:20 ☆/調 nami 14:50～ ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 nami	17 INFO 13:30～マタニティ 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 nami 9:50～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ☆/癒 nami 13:10～ フローヨガ STEP1 14:20 ☆☆☆/美 ayumi 14:50～ ムーンサイクルヨガ 16:00 女性限定 ☆/調 ayumi	18 10:00～ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 kana 11:50～ 骨盤調整ヨガ 13:00 ☆☆☆/調 kana 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 asami 18:50～ バクティフローヨガ 20:00 ☆☆☆/特 risa 20:30～ かつさdeデトックスヨガ 21:40 BODY ☆/調 risa	19 10:00～ アーユルヴェーダヨガ 11:10 ☆☆☆/調 kana 11:50～ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 kana 15:20～ 美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 nami 20:30～ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 nami	20 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 sayoko 11:50～ ピラティス 13:00 ☆☆☆/美 sayoko 15:20～ かつさdeデトックスヨガ 16:30 FACE ☆/調 risa 18:50～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 nami 20:30～ ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 nami	21 10:00～ NEW 椅子ヨガ 11:10 ☆/美 risa 11:50～ ハーバルヨガ 13:00 ☆/癒 risa 15:20～ 陰ヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50～ 美脚ヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30～ コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano	22 野村賢吾先生 WS  <p>詳細はHPまたはフライヤーでご確認ください(〃)/</p>
23 ◎新月(獅子座18:47) 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 nami 14:50～ 新月キャンドルヨガ 16:00 ☆/癒 nami	24 INFO 13:30～ベビマ産後 10:00～ 暮らしのヨガ 11:10 ☆/特 risa 11:50～ アーユルヴェーダヨガ 13:00 ☆☆☆/癒 risa 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna 18:50～ ルーシーダットン 20:00 ☆☆☆/特 ayumi 20:30～ ムーンサイクルヨガ 21:40 女性限定 ☆/調 ayumi	25 10:00～ アシュタンガヨガビギナー 11:10 ☆☆☆/調 kana 11:50～ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 kana 15:20～ 美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 nami 20:30～ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 nami	26 10:00～ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 ayumi 11:50～ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 ayumi 15:20～ NEW 椅子ヨガ 16:30 ☆/美 risa 18:50～ フローヨガ STEP1 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 20:30～ 歪み調整ストレッチ 21:40 ☆☆☆/調 atsushi	27 10:00～ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 nami 11:50～ フローヨガ STEP1 13:00 ☆☆☆/美 nami 15:20～ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50～ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayano 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 ayano	28 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 nami 9:50～ フローヨガ STEP1 11:00 ☆☆☆/美 nami 13:10～ ヒーリングアロマヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko 14:50～ ヨギックアーツビギナー 16:00 ☆☆☆/特 sayoko	29 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 nami 9:50～ フローヨガ STEP1 11:00 ☆☆☆/美 nami 13:10～ ヒーリングアロマヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko 14:50～ ヨギックアーツビギナー 16:00 ☆☆☆/特 sayoko


ヨガとハーブティーのある暮らし



7/9 sun. リクエストにお答えして縁結びヨガ&カフェパーティー開催!

ヨガがはじめてでもどなたでも参加OK
素敵な出会いを求めている方ぜひ!

13:00～ 簡単なシート記入など
13:30～ ヨガ60分
14:45～ カフェパーティー
16:00 終了予定
参加費 男性 3,000yen / 女性 1,500yen
(お菓子&ハーブティー付)



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)～ 土日/15:30日11:30～12:40
マタニティ / asami	対象: 安定期(16週)～ 平日/4・18日13:30～14:40
ベビマ産後 / ayano	対象年齢: 首すわり～1歳 25日13:30～14:40
親子BABY / asami	対象年齢: 首すわり～2歳 11日13:30～14:40
親子KIDS / ayano	対象年齢: 3歳～小学生 all ok 2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)

◆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。

日	月	火	水	木	金	土
 <p>夏のコレクション続々入荷</p> <p>スタッフも愛用中</p> <p>上品でエレガントな大人の女性に大人気!</p> 	 <p>8月のヒーリングアロマ</p> <p>夏の気分を盛り上げる海の香り</p> <p>アロマテラピーアドバイザーが海をイメージしてオイルを調合(人々*)数パターンあります</p>	<p>10:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆/調 kana</p> <p>11:50~ デトックスヨガ</p> <p>13:00 ☆/調 kana</p> <p>15:20~ ハーバルヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 risa</p> <p>18:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>20:00 ☆☆/美 nami</p> <p>20:30~ フローヨガ STEP1</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>毎週水曜</p> <p>定休日</p> <p>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>3</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆/美 sayoko</p> <p>11:50~ ベーシックヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 sayoko</p> <p>15:20~ デトックスヨガ</p> <p>16:30 ☆/調 nami</p> <p>18:50~ バクティフローヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:30~ 椅子ヨガ</p> <p>21:40 ☆/美 risa</p>	<p>4</p> <p>10:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 atsushi</p> <p>11:50~ コアヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 atsushi</p> <p>15:20~ 陰ヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 sayoko</p> <p>18:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 nami</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 nami</p>	<p>5</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~ アシュタンガビギナー</p> <p>14:20 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>14:50~ リストラティブヨガ</p> <p>16:00 ☆/癒 sayoko</p>
<p>INFO 11:30~マタニティ 6</p> <p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ コアヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>13:10~ 耳つばアロマヨガ</p> <p>14:20 ☆/癒 hiroko×risa</p> <p>~レッスン後、ご希望の方に~</p> <p>耳つばジュエリー(別途料金)</p>	<p>◎満月(水瓶座8日3:11) 7</p> <p>10:00~ 椅子ヨガ</p> <p>11:10 ☆/美 risa</p> <p>11:50~ フローヨガ STEP1</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 risa</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 katsuna</p> <p>18:50~ ルーシーダットン</p> <p>20:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>20:30~ デトックスヨガ</p> <p>21:40 ☆/調 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~ベビマ産後 8</p> <p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 kana</p> <p>11:50~ 美脚ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 kana</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>18:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 nami</p> <p>20:30~ 満月キャンドルヨガ</p> <p>21:40 ☆/癒 nami</p>	<p>10</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~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>13:00 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>15:20~ かつさdeデトックスヨガ</p> <p>16:30 BODY ☆/調 risa</p> <p>18:50~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:30~ コアヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>山の日 11</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー</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~ ベーシックヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆/調 nami</p> <p>14:50~ デトックスヨガ</p> <p>16:00 ☆/調 nami</p>	<p>12</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~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>14:20 ☆/癒 sayoko</p> <p>14:50~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>16:00 ☆☆☆/特 sayoko</p>	
<p>INFO 11:30~マタニティ 13</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</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 nami</p> <p>14:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>14</p> <p>10:00~ 暮らしのヨガ</p> <p>11:10 ☆/特 risa</p> <p>11:50~ アーユルヴェーダヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/癒 risa</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 katsuna</p> <p>18:50~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>20:00 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>20:30~ アロマビューティーヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>15</p> <p>INFO 13:30~ベビマ産後</p> <p>10:00~ アシュタンガビギナー</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 kana</p> <p>11:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 kana</p> <p>15:20~ 美脚ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50~ 新月キャンドルヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 nami</p> <p>20:30~ アロマビューティーヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>17</p> <p>INFO 13:30~マタニティ</p> <p>10:00~ 陰ヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 sayoko</p> <p>11:50~ アシュタンガビギナー</p> <p>13:00 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>15:20~ 椅子ヨガ</p> <p>16:30 ☆/美 nami</p> <p>18:50~ フローヨガ STEP1</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 risa</p> <p>20:30~ かつさdeデトックスヨガ</p> <p>21:40 FACE ☆/調 risa</p>	<p>18</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 nami</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 nami</p> <p>15:20~ ピラティス</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~ コアヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>19</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆/癒 risa</p> <p>9:50~ バクティフローヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/特 risa</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~ ヨギックアーツ</p> <p>16:00 ☆☆☆/特 sayoko</p>	
<p>Maiko Kurata X DJ Satoshi Miya</p>  <p>WS & YOGA PARTY</p> <p>詳細はHPまたはフライヤーでご確認ください(^^)/</p>	<p>◎新月(獅子座22日3:31) 21</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 risa</p> <p>11:50~ ハーバルヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 risa</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 katsuna</p> <p>18:50~ ベーシックヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 ayumi</p> <p>20:30~ フローヨガ STEP1</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>22</p> <p>INFO 13:30~ベビマ産後</p> <p>10:00~ アシュタンガビギナー</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 kana</p> <p>11:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 kana</p> <p>15:20~ 美脚ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50~ 新月キャンドルヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 nami</p> <p>20:30~ アロマビューティーヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>24</p> <p>INFO 13:30~マタニティ</p> <p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 ayumi</p> <p>11:50~ ルーシーダットン</p> <p>13:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>15:20~ リストラティブヨガ</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>25</p> <p>10:00~ 椅子ヨガ</p> <p>11:10 ☆/美 nami</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 nami</p> <p>15:20~ ベーシックヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 sayoko</p> <p>18:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 ayano</p> <p>20:30~ 美脚ヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>26</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 nami</p> <p>9:50~ デトックスヨガ</p> <p>11:00 ☆/調 nami</p> <p>13:10~ ピラティス</p> <p>14:20 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>14:50~ 陰ヨガ</p> <p>16:00 ☆/癒 sayoko</p>	
<p>27</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>13:10~ コアヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆/美 atsushi</p> <p>14:50~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:00 ☆/癒 atsushi</p>	<p>28</p> <p>10:00~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>11:10 女性限定 ☆/調 mizue</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ</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~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 ayumi</p> <p>20:30~ ルーシーダットン</p> <p>21:40 ☆☆☆/特 ayumi</p>	<p>29</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 kana</p> <p>11:50~ ピラティス</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 kana</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50~ フローヨガ STEP1</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 nami</p> <p>20:30~ デトックスヨガ</p> <p>21:40 ☆/調 nami</p>	<p>31</p> <p>10:00~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>11:50~ リストラティブヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:20~ デトックスヨガ</p> <p>16:30 ☆/調 nami</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>NEW 8/9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>季節のおすすめ</p> <p>夏バテ解消ブレンド</p>  <p>HERB8CAFE</p>	

ヨガとハーブティーのある暮らし

YOGA STUDIO POSTURE 高崎店 LESSON 8月

暑い夏に負けない身体をつくるヨガ

いよいよ夏本番ですね！
冷房による室内外の温度差や、冷たい飲食、暑さによる睡眠不足などで、自律神経が乱れると、内臓の働きや消化の力が弱まり、体力を消耗しやすくなります。
そんな時は、自律神経のバランスを整えて内臓に刺激を与えるヨガを生活に取り入れて、身体を元気にしていきましょう！

熱中症の予防

室温は28度を超えないように
口こまめに水分と塩分を補給
口無理をせず、適度に休憩を
口涼しい服装、日よけ対策を
日頃から栄養バランスの良い食事、十分な睡眠
ヨガで体力づくりを心掛けましょう(人々*)

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/10・24日 13:30~14:40 土日/6・13日 11:30~12:40
ベビマ産後 / ayano	対象年齢：首すわり~1歳 火/8・22日 13:30~14:40
親子KIDS / ayano	対象年齢：3歳~小学生 all ok 11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)

◆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。