

YOGA STUDIO POSTURE

TAKASAKI LESSON 2017.2

2/11sat. バレンタイン直前
婚活ヨガ&カフェパーティー

ヨガ好き or 興味がある
素敵な出会いを求めている
結婚を考える独身男女 10♡10

13:00~ 受付開始、ヨガの準備
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
(チョコ&ハーブティー付)

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月のヒーリングアロマ “花粉対策ブレンド”</p> <p>くしゃみや鼻水、のどのかゆみなど 花粉によるつらいアレルギー症状 呼吸器系が楽になるすっきりした香り</p>  <p>ユーカリ・ティートリー・ペパーミント</p>	<p>NEW 自重トレーニング 自分の体重を負荷にして行うトレーニング。特別な器具を必要としないため、自宅でも職場でも簡単＆無理なくできる！！ 各部位の筋肉に負荷をかけて、整ったボディを目指しましょう。</p> <p>NEW アーユルヴェーダヨガ 自然界のリズムに合わせた生活を心掛け、私たちが本来持っている力を引き出すインド生まれの「生命の科学」を取り入れたヨガクラス。 あなたの本質を知るドーシャ(体質)チェックを行います。</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>INFO 13:30~マタニティ 2 10:00~ リストラティブヨガ 11:10 ☆/癒 sayoko 11:50~ アシュタンガビギナー 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20~ ハーバルヨガ 16:30 ☆/癒 risa 18:50~ NEW自重トレーニング 20:00 ☆☆☆/美 yumi 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 yumi</p>	<p>3 10:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 ayano 11:50~ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 ayano 15:20~ 陰ヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 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</p>	<p>4 8:00~ 朝ヨガ リフレッシュ 9:10 ☆/癒 yumi 9:50~ 朝ヨガ スローフロー 11:00 ☆☆☆/癒 yumi 13:10~ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50~ アシュタンガビギナー 16:00 ☆☆☆/特 sayoko</p>
<p>5 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50~ 朝ヨガ リフレッシュ 11:00 ☆/癒 ayano 13:10~ パクティブローヨガ 14:20 ☆☆☆/特 risa 14:50~ NEWアーユルヴェーダヨガ 16:00 ☆☆☆/癒 risa</p>	<p>6 10:00~ NEW自重トレーニング 11:10 ☆☆☆/美 yumi 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 yumi 15:20~ コアヨガ 16:30 ☆☆☆/美 katsuna 18:50~ ルーシーダットン 20:00 ☆☆☆/特 ayumi 20:30~ ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayumi</p>	<p>7 10:00~ 美脚ヨガ 11:10 ☆☆☆/美 kana 11:50~ ラージャヨガ 13:00 ☆/癒 kana 15:20~ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 asami 18:50~ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 junco 20:30~ rhythm on flow 21:40 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>9 10:00~ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/調 ayumi 11:50~ フローヨガSTEP1 13:00 ☆☆☆/美 ayumi 15:20~ 歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 atsushi 18:50~ デトックスヨガ 20:00 ☆/調 yumi 20:30~ アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>10 10:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 ayano 11:50~ 骨盤調整ヨガ 13:00 ☆☆☆/調 ayano 15:20~ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50~ 暮らしのヨガ 20:00 ☆/特 risa 20:30~ 満月キャンドルヨガ 21:40 ☆/癒 risa</p>	<p>11 ◎満月(しし産09:34) 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 yumi 9:50~ 朝ヨガ リフレッシュ 11:00 ☆/癒 yumi</p> <p>ヨガが初めてでも どなたでも参加OK お申し込みお早目に♪</p> 	
<p>12 8:00~ 朝ヨガ リフレッシュ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ 親子ヨガKIDS 11:00 ☆☆☆/特 ayano 13:10~ フローヨガSTEP1 14:20 ☆☆☆/美 risa 14:50~ ヒーリングアロマヨガ 16:00 ☆/癒 risa</p>	<p>13 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 yumi 11:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 13:00 ☆☆☆/調 yumi 15:20~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50~ フローヨガSTEP1 20:00 ☆☆☆/美 ayumi 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 ayumi</p>	<p>14 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~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 asami 18:50~ 代謝アップスロトレ 20:00 ☆☆☆/美 junco 20:30~ 美脚ヨガ 21:40 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>16 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~ NEWアーユルヴェーダヨガ 16:30 ☆☆☆/癒 risa 18:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 yumi 20:30~ NEW自重トレーニング 21:40 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>17 10:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 ayano 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 ayano 15:20~ リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50~ 歪み調整ストレッチ 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30~ コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>18 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~ ヒーリングアロマヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko 14:50~ ピラティス 16:00 ☆☆☆/美 sayoko</p>	
<p>19 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50~ 朝ヨガ リフレッシュ 11:00 ☆/癒 ayano 13:10~ NEW自重トレーニング 14:20 ☆☆☆/美 yumi 14:50~ フローヨガSTEP1 16:00 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>20 10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 yumi 11:50~ 美脚ヨガ 13:00 ☆☆☆/美 yumi 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~ フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>21 10:00~ ラージャヨガ 11:10 ☆/癒 kana 11:50~ アシュタンガヨガ 13:00 ☆☆☆/特 kana 15:20~ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 asami 18:50~ rhythm on flow 20:00 ☆☆☆/美 junco 20:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 junco</p>	<p>23 10:00~ ルーシーダットン 11:10 ☆☆☆/特 ayumi 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 ayumi 15:20~ 歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 atsushi 18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 yumi 20:30~ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 yumi</p>	<p>24 10:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 ayano 11:50~ コアヨガ 13:00 ☆☆☆/美 ayano 15:20~ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 sayoko 18:50~ パクティブローヨガ 20:00 ☆☆☆/特 risa 20:30~ NEWアーユルヴェーダヨガ 21:40 ☆/癒 risa</p>	<p>25 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~ ヨギックアーツ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50~ リストラティブヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko</p>	
<p>◎新月(魚座23:59) 26 8:00~ 朝ヨガ リフレッシュ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ 朝ヨガ スローフロー 11:00 ☆☆☆/癒 ayano 13:10~ 美脚ヨガ 14:20 ☆☆☆/美 yumi 14:50~ 新月キャンドルヨガ 16:00 ☆/癒 yumi</p>	<p>27 10:00~ フローヨガSTEP1 11:10 ☆☆☆/美 yumi 11:50~ NEW自重トレーニング 13:00 ☆☆☆/美 yumi 15:20~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayumi 20:30~ ムーンサイクルヨガ 21:40 女性限定 ☆/調 ayumi</p>	<p>28 10:00~ 骨盤調整ヨガ 11:10 ☆☆☆/調 kana 11:50~ ピラティス 13:00 ☆☆☆/調 kana 15:20~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 asami 18:50~ 美脚ヨガ 20:00 ☆☆☆/美 junco 20:30~ 代謝アップスロトレ 21:40 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>NEW 2/3月号店頭販売中！</p>  <p>ヨガの専門誌で学ぼう！</p>	<p>1分間に何回呼吸をしていますか？</p> <p>寒い冬は、無意識に身体が縮まりがち。肩が丸まり猫背になると呼吸は浅くなります。冬に風邪が流行したり、不調が増える理由もこれが原因のひとつ。まずは1分間、呼吸のペースを調べてみましょう。</p> <p>・平均値 12~16回前後 ・理想 8~10回程度</p> <p>深い呼吸をすることで、副交感神経が優位になり、免疫カアップ、疲労回復、心身共にリラックスして、健康と美容に効果的です。ヨガや瞑想の目的のひとつが呼吸をゆっくりにすることだと言えます。</p>	<p>INFO 今月のマタニティ ヨガ 安定期(16週)から参加OK</p> <p>木曜日 2-16日 13:30~14:40</p> <p>土曜日 25日 11:30~12:40</p>	

◆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。

INFO 今月のマタニティ ヨガ
安定期(16週)から参加OK

木曜日 2-16日 13:30~14:40

土曜日 25日 11:30~12:40

INFO 今月の親子ヨガ
対象年齢：首すわり~2歳
BABY 毎週火曜日13:30~14:40
対象年齢：3~8歳
KIDS 12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)