

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月のヒーリングアロマ “春を感じる桜の香り”</p> <p>アロマテラピーアドバイザーが桜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>春夏コレクション入荷予定</p> <p>旧作SALE 30~50%OFF</p>	<p>↓こちらのフライヤーは店頭にて配布中です</p> <p>topic パクティブフローヨガ考案者、Mao先生が1年ぶりにポスターでワークショップを開催!!ご予約受付スタートしました♡</p>		<p>2</p> <p>10:00~ ピラティス 11:10 ☆☆☆/美 sayoko 11:50~ リストラティブヨガ 13:00 ☆/癒 sayoko 15:20~ マタニティヨガ 16:30 ☆/特 risa 18:50~ おすすめ! 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>3</p> <p>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~ 陰ヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50~ フローヨガSTEP1 20:00 ☆☆☆/美 risa 20:30~ ハーバルヨガ 21:40 ☆/癒 risa</p>	<p>4</p> <p>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 13:10~ アシュタンガビギナー 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50~ ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 sayoko</p>
<p>5</p> <p>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 11:30~ マタニティヨガ 12:40 ☆/特 risa 13:10~ おすすめ! デトックスヨガ 14:20 ☆/調 yumi 14:50~ アロマビューティーヨガ 16:00 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>6</p> <p>10:00~ パクティブフローヨガ 11:10 ☆☆☆/特 risa 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 risa 15:20~ 自重トレーニング 16:30 ☆☆☆/美 yumi 18:50~ おすすめ! 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</p>	<p>NEW 13:30~ベビマ産後</p> <p>7</p> <p>10:00~ ラージャヨガ 11:10 ☆/癒 kana 11:50~ アシュタンガビギナー 13:00 ☆☆☆/特 kana 15:20~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 ayano 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>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adakimasu</p>	<p>9</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 ayumi 11:50~ ムーンサイクルヨガ 13:00 女性限定 ☆/調 ayumi 15:20~ アーユルヴェーダヨガ 16:30 ☆☆☆/癒 risa 18:50~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 yumi 20:30~ 自重トレーニング 21:40 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>10</p> <p>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~ リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50~ 暮らしのヨガ SANTOSHA 20:00 ☆/特 risa 20:30~ フローヨガSTEP2 21:40 ☆☆☆/美 risa</p>	<p>11</p> <p>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~ フローヨガSTEP1 14:20 ☆☆☆/美 risa 14:50~ おすすめ! デトックスヨガ 16:00 ☆/調 risa</p>
<p>◎満月(乙女座23:55)</p> <p>12</p> <p>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~ 美脚ヨガ 14:20 ☆☆☆/美 yumi 14:50~ 満月キャンドルヨガ 16:00 ☆/癒 yumi</p>	<p>13</p> <p>10:00~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 11:10 ☆☆☆/調 yumi 11:50~ 自重トレーニング 13:00 ☆☆☆/美 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>INFO 13:30~親子BABY</p> <p>14</p> <p>10:00~ 骨盤調整ヨガ 11:10 ☆☆☆/調 kana 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 kana 15:20~ おすすめ! デトックスヨガ 16:30 ☆/調 asami 18:50~ 代謝アップストレ 20:00 ☆☆☆/美 junco 20:30~ 美脚ヨガ 21:40 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>16</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 sayoko 11:50~ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 sayoko 15:20~ マタニティヨガ 16:30 ☆/特 risa 18:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 20:00 ☆/調 yumi 20:30~ おすすめ! デトックスヨガ 21:40 ☆/調 yumi</p>	<p>17</p> <p>10:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 ayano 11:50~ おすすめ! デトックスヨガ 13:00 ☆/調 ayano 15:20~ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50~ リストラティブヨガ 20:00 ☆/癒 risa 20:30~ アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 risa</p>	<p>18</p> <p>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~ 陰ヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko</p>	
<p>19</p> <p>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~ ヒーリングアロマヨガ 14:20 ☆/癒 yumi 14:50~ 自重トレーニング 16:00 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>春分の日</p> <p>20</p> <p>8:00~ アーユルヴェーダヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 risa 9:50~ ハーバルヨガ 11:00 ☆/癒 risa 13:10~ おすすめ! デトックスヨガ 14:20 ☆/調 ayumi 14:50~ フローヨガSTEP1 16:00 ☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~親子BABY</p> <p>21</p> <p>10:00~ アシュタンガビギナー 11:10 ☆☆☆/特 kana 11:50~ ラージャヨガ 13:00 ☆/癒 kana 15:20~ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 asami 18:50~ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 junco 20:30~ 代謝アップストレ 21:40 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>23</p> <p>10:00~ おすすめ! 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~ ハーバルヨガ 16:30 ☆/癒 risa 18:50~ 美脚ヨガ 20:00 ☆☆☆/美 yumi 20:30~ フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>24</p> <p>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~ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 sayoko 18:50~ アーユルヴェーダヨガ 20:00 ☆☆☆/癒 risa 20:30~ 陰ヨガ 21:40 ☆/癒 risa</p>	<p>25</p> <p>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 11:30~ マタニティヨガ 12:40 ☆/特 risa 13:10~ ヨギックアーツ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50~ ヒーリングアロマヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko</p>	
<p>26</p> <p>Mao先生WS</p> <p>10:00~ プラナヤマ&フロー 12:00~ 呼吸とフローヨガ 12:30~ ランチ会 13:30~ ~Mao先生と一緒に~ 14:00~ エナジーマナージメント 16:00~ ~エネルギーを学ぶ~ どなたでもご参加OKです(^)/</p>	<p>◎新月(牡羊座28日11:59)</p> <p>27</p> <p>10:00~ フローヨガSTEP1 11:10 ☆☆☆/美 yumi 11:50~ おすすめ! デトックスヨガ 13:00 ☆/調 yumi 15:20~ コアヨガ 16:30 ☆☆☆/美 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>INFO 13:30~親子KIDS</p> <p>28</p> <p>10:00~ 美脚ヨガ 11:10 ☆☆☆/美 kana 11:50~ ピラティス 13:00 ☆☆☆/美 kana 15:20~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 ayano 18:50~ 新月キャンドルヨガ 20:00 ☆/癒 junco 20:30~ rhythm on flow 21:40 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>30</p> <p>10:00~ アシュタンガヨガ 11:10 ☆☆☆/特 sayoko 11:50~ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 sayoko 15:20~ マタニティヨガ 16:30 ☆/特 risa 18:50~ 自重トレーニング 20:00 ☆☆☆/美 yumi 20:30~ ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 yumi</p>	<p>31</p> <p>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~ ヨギックビギナー 16:30 ☆☆☆/特 sayoko 18:50~ フローヨガSTEP1 20:00 ☆☆☆/美 risa 20:30~ おすすめ! デトックスヨガ 21:40 ☆/調 risa</p>	<p>yogastudio posture オリジナルボトル 1,500yen 絶賛販売中!! 濃度が選べる 水素水 150yen</p>	

ヨガとハーブティーのある暮らし

YOGA STUDIO POSTURE
TAKASAKI LESSON 2017.3

おすすめ! 今月のおすすめレッスン
“デトックスヨガ”

「春はデトックスの季節」
木々が芽吹く春先は、人間の身体も新陳代謝が活発になります。寒い冬の間に溜め込んだ毒素をセルファマッサージやリンパを刺激するアサナ(ポーズ)で、デトックスしましょう。
check!!こんな症状の方におすすめ
口肩こりや腰痛など、身体の不調を感じる
口手足が冷える 口便秘気味だ
口最近疲れやすい 口肌荒れが気になる

NEW ベビマ産後ヨガ

赤ちゃんともマッサージによるスキンシップを通して、お互いの信頼と絆を深めると同時に子供の運動機能や内臓機能を促しましょう!
簡単なベビーマッサージを行った後は、骨盤調整や産後に気になるお腹周りの引き締めヒップアップに効果的なポーズを行います。
持ち物: パスタオル、お気に入りのおもちゃ
※オイルはこちらで準備しますが、おうちで使用しているものがあればお持ちください。

INFO 今月の親子ヨガ

BABY	対象年齢: 首すわり~2歳 14:21日 13:30~14:40
KIDS	対象年齢: 3歳~小学生 all ok 28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)

◆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。