

今月のアロマ

春の足音がかすかに聞こえ始める3月。今月のアロマは「桜をイメージした香り」。それぞれの明るい春を迎えられるよう、軽やかでしなやかな体を目指しましょう！

3 March 月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
5 10:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 junco 12:10~ rhythm on flow 13:20 ★★/癒 junco 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 15:30~ アシュタンガヨガ 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ★/調 sayoko	6 10:30~ ストレッチボールピラティス 11:40 ★★/調 hiromi 12:10~ リラックスヨガ 13:20 ★/癒 hiromi 13:50~ ビューティーupアロマヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ ボールコア 19:30 ★★/調 kana 20:00~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 21:10 ★★/調 kana	7 10:30~ スローフローヨガ 11:40 ★★/調 rieko 12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko 13:50~ ピラティス 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 hiromi 20:00~ ピラティス&ヨガ 21:10 ★★/美 hiromi	8 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 kana 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 rie 18:20~ キレイになるヨガ① 19:30 ★★/美 rieko 20:00~ キレイになるヨガ② 21:10 ★★/美 rieko	9 10:30~ リラックスヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ スローフローヨガ 13:20 ★★/調 rie 13:50~ ピラティス&ヨガ 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ★★/美 rieko 20:00~ マインドフルネスヨガ 21:10 ★/癒 rieko	10 10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 kana 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 kana 13:50~ リラックスヨガ 15:00 ★/癒 rie 18:20~ ヨガセラピー 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ ラジヨガ×ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 ayano	11 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 chinatsu 12:10~ バレトン 13:20 ★★/燃 chinatsu 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 kana 18:20~ 代謝アップ！スロトレ 19:30 ★★/燃 junco 20:00~ rhythm on flow 21:10 ★★/癒 junco
12 10:30~ バクティフローヨガ 11:40 ★★/燃 risa 12:10~ アーユルヴェーダヨガ 13:20 ★★/癒 risa 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 sayoko 15:30~ ビューティーupアロマヨガ 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ 満月キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 rieko	13 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ ピラティス&ヨガ 13:20 ★★/美 hiromi 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 sayoko 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★/調 kana	14 10:30~ キレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ キレイになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko 13:50~ ビューティーupアロマヨガ 15:00 ★★/美 junco 18:20~ 歪み調整ストレッチ 19:30 ★★/調 atsushi 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 atsushi	15 10:30~ パワーヨガ 11:40 ★★/燃 kana 12:10~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 kana 13:50~ デトックスヨガ 15:00 ★/調 rie 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ★★/美 rieko 20:00~ マインドフルネスヨガ 21:10 ★/癒 rieko	16 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rie 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ★★/美 rie 13:50~ ストレッチボールピラティス 15:00 ★★/調 hiromi 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 rieko 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 rieko	17 10:30~ リラックスヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 rie 13:50~ コアヨガ 15:00 ★★/燃 atsushi 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 junco 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 junco	18 10:30~ ビューティーupアロマヨガ 11:40 ★★/美 junco 12:10~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 junco 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 kazumichi 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ★★/調 kana 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 kana
19 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 rieko 12:10~ コアヨガビートup! 13:20 ★★/燃 rieko 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/調 sayoko 15:30~ ピラティス 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 sayoko	20 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ ピラティス&ヨガ 13:20 ★★/美 hiromi 13:50~ ヨギックアーツ 15:00 ★★/燃 sayoko 15:30~ ラージャヨガ 16:40 ★/癒 kana 17:20~ パワーヨガ 18:30 ★★/燃 kana	21 10:30~ コアヨガ 11:40 ★★/燃 rieko 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 rieko 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 18:20~ リラックスヨガ 19:30 ★/癒 hiromi 20:00~ ストレッチボールピラティス 21:10 ★★/調 hiromi	22 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 kana 13:50~ バクティフローヨガ 15:00 ★★/燃 risa 18:20~ ラジヨガ×ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 ayano	23 10:30~ フローヨガSTEP2 11:40 ★★/燃 rieko 12:10~ ビューティーupアロマヨガ 13:20 ★★/美 hiromi 13:50~ リラックスヨガ 15:00 ★/癒 hiromi 18:20~ 代謝アップ！スロトレ 19:30 ★★/燃 junco 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ★★/調 junco	24 10:30~ ポル・ド・ブラ 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ ピラティス 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 kana 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 junco 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★/調 junco	25 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 hiromi 12:10~ コアヨガ 13:20 ★★/燃 rieko 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/美 rieko 15:30~ パワーヨガ 16:40 ★★/燃 kana 17:20~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 18:30 ★★/調 kana
26 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 junco 12:10~ 代謝アップ！スロトレ 13:20 ★★/燃 junco 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 sayoko 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 sayoko	27 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ アシュタンガヨガ 21:10 ★★/燃 kana	28 10:30~ スローフローヨガ(月礼拝) 11:40 ★★/調 rieko 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 rieko 13:50~ 新月キャンドルヨガ 15:00 ★/癒 rieko 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ★★/美 atsushi 20:00~ 歪み調整ストレッチ 21:10 ★★/調 atsushi	29 10:30~ ラージャヨガ 11:40 ★/癒 kana 12:10~ ボールコア 13:20 ★★/調 kana 13:50~ アーユルヴェーダヨガ 15:00 ★★/癒 risa 18:20~ マインドフルネスヨガ 19:30 ★/癒 rieko 20:00~ コアヨガビートup! 21:10 ★★/燃 rieko	30 10:30~ キレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ ピラティス&ヨガ 13:20 ★★/美 hiromi 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 hiromi 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 junco 20:00~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 21:10 ★★/調 junco	31 10:30~ バレトン 11:40 ★★/燃 chinatsu 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 atsushi 18:20~ rhythm on flow 19:30 ★★/癒 junco 20:00~ ビューティーupアロマヨガ 21:10 ★★/美 junco	NEW!! 高崎店で人気のあのメニューが前橋店でも受けられる? 「バクティフローヨガ」 「アーユルヴェーダヨガ」 「ヨガセラピー」 「ラジヨガ」★

レッスンの参考基準に

「美」美しさの追求、「癒」癒し系、「調整」メンテナンス、「燃」アクティブに燃焼!

★リラックス・★★立位あり・★★★慣れてきたらチャレンジ・★★★★しっかり動いてストレス発散

★印は運動量の目安です。

3/26

(sun)

高崎店WSのお知らせ  
Mao (Auspicious ~Yoga&Ayurveda~主宰) 先生によるWS開催!!  
詳しい内容が決まり次第、HP、店頭でお知らせいたします。バクティフローヨガ創始者のMao先生のレッスンが受けられる貴重なWSです。ご予約はお早めに(^)/

※クーポン予約は3時間前まで! お急ぎの場合はお電話を。  
※19時以降の出入りは17号沿いの扉になります。不明な場合はご連絡ください。

yogastudio posture前橋店

027-219-0770

前橋市千代田町2-4-4X2 前橋店別館2階

<http://yogastudio-posture.com/>



