

SPECIALレッスン

4/11(TUE)10:30~11:40

アロママ若井弘子さんによる耳ヨガ&足つぼと、riekoのリラックスヨガのコラボレッスン！  
レッスン後、耳つぼジュエリーも体験いただけます！キラキラ美人になりましょう♪1回分消化



※耳つぼジュエリーは別途料金

~NEWXニュー~  
「経絡ヨガ①」「経絡ヨガ②」ツボと密接な関係にある経絡を刺激して行うヨガ。季節や体調の変化に合わせて、経絡を刺激することにより、未病を防ぎ自然治癒力を高めていきます。  
「筋膜リリース&フローストレッチ」ストレッチボールで全身に張り巡らせている筋膜の歪みを解消。さらにフローの動きを取り入れ全身ストレッチ。自分では気づきにくい疲れをほぐします！

土
10:30~ きれいになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko
12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko
close
15:30~ デトックスヨガ 16:40 ★/調 kana
17:20~ ピラティス 18:30 ★★/美 kana
10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 hiromi
12:10~ ストレッチボールピラティス 13:20 ★★/調 hiromi
close
15:30~ フローヨガSTEP1 16:40 ★★/美 nami
17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 nami
10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 rieko
12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko
13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 kazumichi
16:40 骨盤調整ヨガ 17:20 美肌小顔ヨガ 18:30 ★/美 kana
10:30~ きれいになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko
12:10~ きれいになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko
close
15:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 16:40 ★★/調 kana
17:20~ アシュタンガヨガ 18:30 ★★/燃 kana
10:30~ フラワーセラピーヨガ 11:40 ★★/癒 rieko
12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko
15:00~ リラックスヨガ 15:00 ★★/癒 hiromi
18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 junco
20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★★/調 junco
10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 chinatsu
12:10~ ポル・ド・ブラ 13:20 ★★/美 chinatsu
13:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 kana
16:40 代謝アップ！スロトレ 17:20 美肌小顔ヨガ 18:30 ★/美 kana
10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 chinatsu
12:10~ パレトン 13:20 ★★/燃 chinatsu
13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 atsushi
18:20~ コアヨガビートup! 19:30 ★★/燃 rieko
17:20~ アシュタンガヨガ 18:30 ★★/燃 kana
10:30~ きれいになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko
12:10~ きれいになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko
close
15:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 16:40 ★★/調 kana
17:20~ アシュタンガヨガ 18:30 ★★/燃 kana
10:30~ フラワーセラピーヨガ 11:40 ★★/癒 rieko
12:10~ コアヨガビートup! 13:20 ★★/燃 rieko
close
15:30~ パワーヨガ 16:40 ★★/燃 kana
17:20~ ラージャヨガ 18:30 ★/癒 kana

日	月	火	水	木	金
10:30~ 歪み調整ストレッチ 11:40 ★★/調 atsushi	10:30~ ピラティス&ヨガ 11:40 ★★/美 hiromi	10:30~ フラワーセラピーヨガ 11:40 ★★/癒 rieko	10:30~ きれいになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko	10:30~ マインドフルネスヨガ 11:40 ★/癒 rieko	10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 atsushi
12:10~ フローヨガSTEP② 13:20 ★★/燃 atsushi	12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 hiromi	12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko	12:10~ きれいになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko	12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 rieko	12:10~ 歪み調整ストレッチ 13:20 ★★/調 atsushi
13:50~ フラワーセラピーヨガ 15:00 ★★/癒 rieko	13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/調 sayoko	13:50~ ピラティス 15:00 ★★/美 sayoko	13:50~ xx 15:00 ★★/調 nami	13:50~ リラックスヨガ 15:00 ★★/癒 hiromi	13:50~ コアヨガ 15:00 ★★/燃 rieko
15:30~ アナトミック骨盤ヨガ 16:40 ★★/調 saori	15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 kana	15:30~ デトックスヨガ 16:40 ★/調 hiromi	15:30~ ビューティーupアロマヨガ 16:40 ★★/美 junco	15:30~ デトックスヨガ 16:40 ★/調 junco	15:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 16:40 ★★/調 junco
17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 saori	17:20~ 美肌小顔ヨガ 18:30 ★/美 kana	17:20~ ストレッチボールピラティス 18:30 ★★/調 hiromi	17:20~ デトックスヨガ 18:30 ★/調 junco	17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ★★/調 junco	17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 junco
10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 nami	10:30~ ビューティーupアロマヨガ 11:40 ★★/調 hiromi	10:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 kana	10:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 kana	10:30~ 経絡ヨガ① 11:40 ★/調 rie	10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 chinatsu
12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 nami	12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 hiromi	12:10~ アロママ若井弘子&rieko ★/美&癒	12:10~ パワーヨガ 13:20 ★★/燃 kana	12:10~ 経絡ヨガ② 13:20 ★★/調 rieko	12:10~ ポル・ド・ブラ 13:20 ★★/美 chinatsu
13:50~ ピラティス 15:00 ★★/美 sayoko	13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko	13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 junco	13:50~ リラックスヨガ 15:00 ★/癒 rie	13:50~ ストレッチボールピラティス 15:00 ★★/調 hiromi	13:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 kana
15:30~ ビューティーupアロマヨガ 16:40 ★★/美 sayoko	15:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 16:40 ★★/調 kana	15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ★★/調 atsushi	15:30~ ラジヨガ&ベーシックヨガ 16:40 ★★/調 ayano	15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 rieko	15:30~ 代謝アップ！スロトレ 16:40 ★★/燃 junco
17:20~ スローフローヨガ 18:30 ★★/調 rieko	17:20~ ピラティス 18:30 ★★/美 kana	17:20~ 歪み調整ストレッチ 18:30 ★★/調 atsushi	17:20~ 筋膜リリース&フローストレッチ 18:30 ★★/調 ayano	17:20~ コアヨガビートup! 18:30 ★★/燃 rieko	17:20~ デトックスヨガ 18:30 ★/調 junco
10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 rieko	10:30~ リラックスヨガ 11:40 ★/癒 hiromi	10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 rieko	10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 kana	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 rie	10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 chinatsu
12:10~ コアヨガビートup! 13:20 ★★/燃 rieko	12:10~ ストレッチボールピラティス 13:20 ★★/調 hiromi	12:10~ コアヨガ 13:20 ★★/燃 rieko	12:10~ ラージャヨガ 13:20 ★/癒 kana	12:10~ スローフローヨガ 13:20 ★★/調 rie	12:10~ パレトン 13:20 ★★/燃 chinatsu
13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko	13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 sayoko	13:50~ ビューティーupアロマヨガ 15:00 ★★/美 sayoko	13:50~ 経絡ヨガ① 15:00 ★/調 rie	13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 hiromi	13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 atsushi
15:30~ アシュタンガヨガ 16:40 ★★/燃 sayoko	15:30~ 美肌小顔ヨガ 16:40 ★/美 kana	15:30~ ピラティス&ヨガ 16:40 ★★/美 hiromi	15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 ayano	15:30~ 代謝アップ！スロトレ 16:40 ★★/燃 junco	15:30~ コアヨガビートup! 16:40 ★★/燃 rieko
17:20~ リストラティブヨガ 18:30 ★/調 sayoko	17:20~ パワーヨガ 18:30 ★★/燃 kana	17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 hiromi	17:20~ ヨガセラピー 18:30 ★★/癒 ayano	17:20~ rhythm on flow 18:30 ★★/癒 junco	17:20~ スローフローヨガ 18:30 ★★/調 rieko
10:30~ オーガニックライフTOKYO easyogaファンパーティー のため、お休みさせていただきます  <a href="http://organiclifetokyo.com/">http://organiclifetokyo.com/</a>	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi	10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 rieko	10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 kana	10:30~ リラックスヨガ 11:40 ★/癒 rie	10:30~ パレトン 11:40 ★★/燃 chinatsu
	12:10~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi	12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 rieko	12:10~ アシュタンガヨガ 13:20 ★★/調 kana	12:10~ 経絡ヨガ② 13:20 ★★/調 rie	12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu
	13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 sayoko	13:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 junco	13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 rie	13:50~ ピラティス&ヨガ 15:00 ★★/美 hiromi	13:50~ ラージャヨガ 15:00 ★/癒 kana
	18:20~ ボールコア 19:30 ★★/調 kana	18:20~ 歪み調整ストレッチ 19:30 ★★/調 atsushi	18:20~ 筋膜リリース&フローストレッチ 19:30 ★★/調 ayano	18:20~ きれいになるヨガ① 19:30 ★★/美 rieko	18:20~ コアヨガビートup! 19:30 ★★/調 junco
	20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 kana	20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 atsushi	20:00~ 新月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 ayano	20:00~ きれいになるヨガ② 21:10 ★★/美 rieko	20:00~ rhythm on flow 21:10 ★★/癒 junco

10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 saori
12:10~ アナトミック骨盤ヨガ 13:20 ★★/調 saori
13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 sayoko
15:30~ ヨギックアーツ 16:40 ★★/燃 sayoko
17:20~ マインドフルネスヨガ 18:30 ★/癒 rieko

レッスン選びの参考基準に  
「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。

今月のアロマ  
満開の桜のように軽やかで幸福感に満ちた香り。心を安らげ、前向きな気持ちと未来への期待を広げてくれます。

yogastudio posture前橋店  
027-219-0770  
<http://yogastudio-posture.com/>  
前橋市千代田町2-4-4スズラン前橋店別館2F

★※クービック予約は3時間前まで！当日キャンセル、お急ぎの場合は必ずお電話ください。  
※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。

