



NEW 耳つばアロマヨガ

耳つばアーティスト兼足つばセラピストのhirokoがその時季おすめめのつばをセレクト。15分の耳つば&足つばヨガを行います。その後、睡眠の質を高めるアロマヨガ&ヨガニドラ(眠りのヨガ)をrisaが担当します。日頃の疲れを癒し、リラクセスしたい方におすすです。～レッスン後、ご希望の方に～遠赤外線や微弱電流の耳つばジュエリーを耳に直接張っていきます。※別途料金600円～・小顔リフトアップ1800yen・肩こり、花粉症1200yen など

NEW かっさdeデトックスヨガ

「刮=けずる」、「痧=瘀血(血液の毒)」かっさde皮膚をこすり、毛細血管に圧を加え血液の毒を押し出し、体内の「気・血・水」の通り道である経絡の流れを整えていきます。かっさ、ボディクリーム or オイルなど普段お使いのものがあればお持ちください。

INFO 今月の親子ヨガ

Table with 2 columns: Category (ベビマ産後, BABY, KIDS) and Details (対象年齢, 日程).

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)

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (10:00, 11:00, 12:00, etc.). Includes special notices like 'はじめての手作りアロマスプレーWS' and 'はじめての 手作りアロマスプレーWS'.

◆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ち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。