



YOGA STUDIO  
POSTURE

日

月	火	水	木	金	土	
<p>1</p> <p>10:30 ピラティス&amp;ヨガ ~11:40 ★★/美 hiromi</p> <p>12:10 ヒーリングアロマヨガ ~13:20 ★/癒 hiromi</p> <p>13:50 美姿勢・ピラティス入門 ~15:00 ★★/美 sayoko</p> <p>18:20 肩こり解消！肩甲骨ヨガ ~19:30 ★★/調 kana</p> <p>20:00 ベーシックヨガ ~21:10 ★★/調 kana</p>	<p>2</p> <p>10:30 スローフローヨガ ~11:40 ★★/癒 rieko</p> <p>12:10 マインドフルネスヨガ ~13:20 ★/癒 rieko</p> <p>13:50 ベーシックヨガ ~15:00 ★★/調 sayoko</p> <p>18:20 リラックスヨガ ~19:30 ★/癒 hiromi</p> <p>20:00 ストレッチポールピラティス ~21:10 ★★/調 hiromi</p>	<p>5/3.5/4は誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p> <p>今月のアロマ</p> <p>サイプレス・ラベンダー・ベルガモット</p> <p>アロマで森林浴気分♪</p>	<p>子供の日 5</p> <p>10:30 デトックスヨガ ~11:40 ★/調 kana</p> <p>12:10 ボールコア ~13:20 ★★/調 kana</p> <p>13:50 ヒーリングアロマヨガ ~15:00 ★/癒 rieko</p> <p>15:30 代謝アップ！スロトレ ~16:40 ★★/燃 junco</p> <p>17:20 骨盤調整ヨガ ~18:30 ★★/調 junco</p>	<p>6</p> <p>10:30 キレイになるヨガ① ~11:40 ★★/美 rieko</p> <p>12:10 キレイになるヨガ② ~13:20 ★★/美 rieko</p> <p>close</p> <p>15:30 パワーヨガ ~16:40 ★★/燃 kana</p> <p>17:20 美脚ヨガ ~18:30 ★★/美 kana</p>		
<p>7</p> <p>10:30 肩こり解消！肩甲骨ヨガ ~11:40 ★★/調 junco</p> <p>12:10 ヒーリングアロマヨガ ~13:20 ★/癒 junco</p> <p>13:50 アナトミック骨盤ヨガ ~15:00 ★★/調 saori</p> <p>15:30 ベーシックヨガ ~16:40 ★★/調 saori</p> <p>17:20 マインドフルネスヨガ ~18:30 ★/癒 rieko</p>	<p>8</p> <p>10:30 ビューティーupアロマヨガ ~11:40 ★★/美 hiromi</p> <p>12:10 デトックスヨガ ~13:20 ★/調 hiromi</p> <p>13:50 ヨギックアーツピグナー ~15:00 ★★/燃 sayoko</p> <p>18:20 骨盤調整ヨガ ~19:30 ★★/調 kana</p> <p>20:00 美脚ヨガ ~21:10 ★★/美 kana</p>	<p>9</p> <p>10:30 キレイになるヨガ① ~11:40 ★★/美 rieko</p> <p>12:10 キレイになるヨガ② ~13:20 ★★/美 rieko</p> <p>13:50 骨盤調整ヨガ ~15:00 ★★/調 junco</p> <p>18:20 体が硬い人のためのヨガ ~19:30 ★/調 atsushi</p> <p>20:00 コアヨガ ~21:10 ★★/燃 atsushi</p>	<p>10</p> <p>10:30 ピラティス ~11:40 ★★/美 kana</p> <p>12:10 骨盤調整ヨガ ~13:20 ★★/調 kana</p> <p>13:50 リラックスヨガ ~15:00 ★/癒 rie</p> <p>18:20 筋膜リリース&amp;フローストレッチ ~19:30 ★★/調 ayano</p> <p>20:00 ヨガセラピー ~21:10 ★★/癒 ayano</p>	<p>満月 さそり座 11</p> <p>10:30 デトックスヨガ ~11:40 ★/調 rie</p> <p>12:10 肩こり解消肩甲骨ヨガ ~13:20 ★★/調 rie</p> <p>13:50 ストレッチポールピラティス ~15:00 ★★/調 hiromi</p> <p>18:20 スローフローヨガ(月礼拝) ~19:30 ★★/調 rieko</p> <p>20:00 満月キャンドルヨガ ~21:10 ★/癒 rieko</p>	<p>12</p> <p>10:30 ポル・ド・ブラ ~11:40 ★★/美 chinatsu</p> <p>12:10 女性のための安心ヨガ ~13:20 ★★/癒 chinatsu</p> <p>13:50 スローフローヨガ ~15:00 ★★/癒 rie</p> <p>18:20 ビューティーupアロマヨガ ~19:30 ★★/美 junco</p> <p>20:00 肩こり解消！肩甲骨ヨガ ~21:10 ★★/調 junco</p>	<p>13</p> <p>10:30 ヒーリングアロマヨガ ~11:40 ★/癒 rieko</p> <p>12:10 スローフローヨガ ~13:20 ★★/癒 rieko</p> <p>close</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ ~16:40 ★★/調 kana</p> <p>17:20 ピラティス ~18:30 ★★/美 kana</p>
<p>14</p> <p>10:30 耳つぼアロマヨガ ~11:40 ★/癒 hiromi&amp;rieko</p> <p>*耳つぼジュエリー別途料金¥600~</p> <p>13:50 ベーシックヨガ ~15:00 ★★/調 sayoko</p> <p>15:30 アシュタンガヨガ ~16:40 ★★/燃 sayoko</p> <p>17:20 陰ヨガ ~18:30 ★/調 sayoko</p>	<p>15</p> <p>10:30 リラックスヨガ ~11:40 ★/癒 hiromi</p> <p>12:10 ストレッチポールピラティス ~13:20 ★★/調 hiromi</p> <p>13:50 ビューティーupアロマヨガ ~15:00 ★★/美 sayoko</p> <p>18:20 ベーシックヨガ ~19:30 ★★/調 kana</p> <p>20:00 パワーヨガ ~21:10 ★★/燃 kana</p>	<p>16</p> <p>10:30 骨盤調整ヨガ ~11:40 ★★/調 rieko</p> <p>12:10 マインドフルネスヨガ ~13:20 ★/癒 rieko</p> <p>13:50 美姿勢・ピラティス入門 ~15:00 ★★/美 sayoko</p> <p>18:20 ヒーリングアロマヨガ ~19:30 ★/癒 hiromi</p> <p>20:00 ピラティス&amp;ヨガ ~21:10 ★★/美 hiromi</p>	<p>17</p> <p>10:30 ベーシックヨガ ~11:40 ★★/調 kana</p> <p>12:10 美脚ヨガ ~13:20 ★★/美 kana</p> <p>13:50 フローヨガSTEP1 ~15:00 ★★/美 rie</p> <p>18:20 ラジヨガ×ベーシックヨガ ~19:30 ★★/調 ayano</p> <p>20:00 ヒーリングアロマヨガ ~21:10 ★/癒 ayano</p>	<p>18</p> <p>10:30 経絡ヨガ① ~11:40 ★/調 rie</p> <p>12:10 経絡ヨガ② ~13:20 ★★/調 rie</p> <p>13:50 肩こり解消！肩甲骨ヨガ ~15:00 ★★/調 hiromi</p> <p>18:20 キレイになるヨガ① ~19:30 ★★/美 rieko</p> <p>20:00 キレイになるヨガ② ~21:10 ★★/美 rieko</p>	<p>19</p> <p>10:30 バレトン ~11:40 ★★/燃 chinatsu</p> <p>12:10 骨盤調整ヨガ ~13:20 ★★/調 chinatsu</p> <p>13:50 フラワーセラピーヨガ ~15:00 ★★/癒 rieko</p> <p>18:20 肩こり解消！肩甲骨ヨガ ~19:30 ★★/調 junco</p> <p>20:00 デトックスヨガ ~21:10 ★/調 junco</p>	<p>20</p> <p>10:30 フラワーセラピーヨガ ~11:40 ★★/癒 rieko</p> <p>12:10 マインドフルネスヨガ ~13:20 ★/癒 rieko</p> <p>13:50 アシュタンガヨガ ~15:00 ★★/燃 kazumichi</p> <p>15:30 ラージャヨガ ~16:40 ★/癒 kana</p> <p>17:20 ベーシックヨガ ~18:30 ★★/調 kana</p>

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	新月 ふたご座 26	27
10:30 ラジヨガ×ベーシック ~11:40 ★★/調 ayano	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 肩こり解消！肩甲骨ヨガ ~11:40 ★★/調 kana	10:30 リラックスヨガ ~11:40 ★/癒 rie	10:30 女性のための安心ヨガ ~11:40 ★★/調 chinatsu	10:30 コアヨガビートup！ ~11:40 ★★/燃 rieko
12:10 筋膜リリース&フローストレッチ ~13:20 ★★/調 ayano	12:10 骨盤調整ヨガ ~13:20 ★★/調 hiromi	12:10 フラワーセラピーヨガ ~13:20 ★★/癒 rieko	12:10 ベーシックヨガ ~13:20 ★★/調 kana	12:10 スローフローヨガ ~13:20 ★★/調 rie	12:10 ピラティス ~13:20 ★★/美 chinatsu	12:10 ヒーリングアロマヨガ ~13:20 ★/癒 rieko
13:50 美姿勢・ピラティス入門 ~15:00 ★★/美 sayoko	13:50 陰ヨガ ~15:00 ★/調 sayoko	13:50 代謝アップ！スロトレ ~15:00 ★★/燃 junco	13:50 ヒーリングアロマヨガ ~15:00 ★/癒 rie	13:50 ピラティス&ヨガ ~15:00 ★★/美 hiromi	13:50 デトックスヨガ ~15:00 ★/調 rie	close 
15:30 ヨギックアーツピギナー ~16:40 ★★/燃 sayoko	18:20 美脚ヨガ ~19:30 ★★/調 kana	18:20 歪み調整ストレッチ ~19:30 ★★/調 atsushi	18:20 デトックスヨガ ~19:30 ★/調 ayano	18:20 フラワーセラピーヨガ ~19:30 ★★/癒 rieko	18:20 骨盤調整ヨガ ~19:30 ★★/調 junco	15:30 デトックスヨガ ~16:40 ★/調 kana
17:20 ビューティーupアロマヨガ ~18:30 ★★/美 sayoko	20:00 肩こり解消！肩甲骨ヨガ ~21:10 ★★/調 kana	20:00 体が硬い人のためのヨガ ~21:10 ★/調 atsushi	20:00 骨盤調整ヨガ ~21:10 ★★/調 ayano	20:00 コアヨガビートup！ ~21:10 ★★/燃 rieko	20:00 新月キャンドルヨガ ~21:10 ★/癒 junco	17:20 肩こり解消！肩甲骨ヨガ ~18:30 ★★/調 kana

28	29	30	31
10:30 ベーシックヨガ ~11:40 ★★/調 saori	10:30 肩こり解消！肩甲骨ヨガ ~11:40 ★★/調 hiromi	10:30 マインドフルネスヨガ ~11:40 ★/癒 rieko	10:30 ラージャヨガ ~11:40 ★/癒 kana
12:10 アナトミック骨盤ヨガ ~13:20 ★★/調 saori	12:10 リラックスヨガ ~13:20 ★/癒 hiromi	12:10 ベーシックヨガ ~13:20 ★★/調 rieko	12:10 ボールコア ~13:20 ★★/調 kana
13:50 陰ヨガ ~15:00 ★/調 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 sayoko	13:50 経絡ヨガ② ~15:00 ★★/調 rie
15:30 ピラティス ~16:40 ★★/美 sayoko	18:20 デトックスヨガ ~19:30 ★/調 kana	18:20 ピラティス&ヨガ ~19:30 ★★/美 hiromi	18:20 ベーシックヨガ ~19:30 ★★/調 ayano
17:20 リストラティブヨガ ~18:30 ★/調 sayoko	20:00 アシュタンガヨガ ~21:10 ★★/調 kana	20:00 デトックスヨガ ~21:10 ★/調 hiromi	20:00 筋膜リリース&フローストレッチ ~21:10 ★★/調 ayano

今月のNEWメニュー!!

「女性のための安心ヨガ」★★女性ホルモンの分泌低下や加齢によって生じる心や体の不調を緩和するヨガ。健やかに美しく年を重ねるために、今からできることを始めてみませんか？

「体が硬い人のためのヨガ」★体が硬いことに悩んだ経験はありませんか？そんな方達のために、身体を柔らかくするヒント、効果的なアサナなどを行うクラス。苦手意識を手放しましょう！

「美姿勢・ピラティス入門」★★最近人気のピラティスクラス。「気になるけど★★★はハードルが高い」という方、ぜひご参加ください！ヨガから派生したプラクティスは効果的に筋肉を鍛え、美しい姿勢へと導きます。

「美脚ヨガ」★★高崎店で人気のクラスが前橋に登場！これから薄着になる季節。すらりと伸びた美脚を手に入れて、春夏のファッションをカッコよく楽しみましょう♪

レッスン選びの参考基準に  
「美」美しさの追求、「癒」リラックス系  
「調整」メンテナンス「燃」アクティブに発散  
★印は運動量の目安です。  
★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

5/21(日)高崎店にてアクロヨガWS開催!

詳しくは店頭チラシ、HP、受付にてご確認ください(^)/

※クービック予約は3時間前まで！お急ぎの場合、当日キャンセルはお電話にて承ります。

※19時以降の出入りは17号沿いの扉（不明な場合はご連絡を）。

yogastudio posture前橋店

027-219-0770

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



