

日	月	火	水	木	金	土
 <p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>はじめはじめした梅雨を快適に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ペパーミント</li> <li>パチュリー</li> <li>レモングラス</li> </ul>	 <p>春夏コレクション続々入荷</p> <p>スタッフも愛用中</p> <p>上品でエレガントな大人の女性に大人気!</p> 	<p>NEW 6/7月号店頭販売中</p>   <p>ヨガの専門誌ぜひご覧ください</p>		<p>1</p> <p>10:00~ リストラティブヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 sayoko</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>13:00 ☆/美 sayoko</p> <p>15:20~ かつさdeデトックスヨガ</p> <p>16:30 BODY ☆/調 risa</p> <p>18:50~ デトックスヨガ</p> <p>20:00 ☆/調 nami</p> <p>20:30~ フローヨガSTEP1</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>2</p> <p>10:00~ バクティフローヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:50~ ハーバルヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 risa</p> <p>15:20~ 陰ヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 sayoko</p> <p>18:50~ コアヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>20:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:40 ☆/癒 ayano</p>	<p>3</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆/癒 mizue</p> <p>9:50~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>11:00 女性限定 ☆/調 mizue</p> <p>13:10~ ピラティス</p> <p>14:20 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>14:50~ ベーシックヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/調 sayoko</p>
<p>4</p> <p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ 親子ヨガKIDS</p> <p>11:00 ☆☆☆/特 ayano</p> <p>13:10~ アロマビューティーヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆/美 nami</p> <p>14:50~ デトックスヨガ</p> <p>16:00 ☆/調 nami</p>	<p>5</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 mizue</p> <p>11:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 mizue</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 katsuna</p> <p>18:50~ フローヨガSTEP1</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 ayumi</p> <p>20:30~ デトックスヨガ</p> <p>21:40 ☆/調 ayumi</p>	<p>6</p> <p>10:00~ アシュタンガビギナー</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 kana</p> <p>11:50~ 美脚ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 kana</p> <p>15:20~ デトックスヨガ</p> <p>16:30 ☆/調 asami</p> <p>18:50~ かつさdeデトックスヨガ</p> <p>20:00 BODY ☆/調 risa</p> <p>20:30~ アーユルヴェーダヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/癒 risa</p>	<p>毎週水曜</p> <p>定休日</p> <p>スタジオとカフェ両方ともお休みさせていただきます</p>	<p>8</p> <p>10:00~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>11:10 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>11:50~ ルーシーダットン</p> <p>13:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>15:20~ フローヨガSTEP1</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 nami</p> <p>18:50~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:30~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>21:40 NEW ☆/癒 atsushi</p>	<p>9</p> <p>◎満月(いて座22:10)</p> <p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 nami</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 nami</p> <p>15:20~ ピラティス</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>18:50~ 満月キャンドルヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 ayano</p> <p>20:30~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 ayano</p>	<p>10</p> <p>8:00~ 朝ヨガ ストレッチ</p> <p>9:10 ☆/調 kazumichi</p> <p>9:50~ キックボクシングヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/特 kazumichi</p> <p>13:10~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>14:20 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>14:50~ リストラティブヨガ</p> <p>16:00 ☆/癒 sayoko</p>
<p>11</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 risa</p> <p>9:50~ 耳つばアロマヨガ</p> <p>11:00 ☆/癒 hirokoXrisa</p> <p>13:10~ ベーシックヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆/調 nami</p> <p>14:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:00 ☆/癒 nami</p>	<p>12</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 nami</p> <p>11:50~ ベーシックヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 nami</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 katsuna</p> <p>18:50~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>20:00 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>20:30~ ルーシーダットン</p> <p>21:40 ☆☆☆/特 ayumi</p>	<p>13</p> <p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 kana</p> <p>11:50~ デトックスヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 kana</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 asami</p> <p>18:50~ バクティフローヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:30~ かつさdeデトックスヨガ</p> <p>21:40 FACE ☆/調 risa</p>	<p>15</p> <p>10:00~ アシュタンガヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>11:50~ リストラティブヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:20~ NEW 梅雨どきのヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/癒 risa</p> <p>18:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 nami</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 nami</p>	<p>16</p> <p>10:00~ かつさdeデトックスヨガ</p> <p>11:10 FACE ☆/調 risa</p> <p>11:50~ アーユルヴェーダヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/癒 risa</p> <p>15:20~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>16:30 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>18:50~ 美脚ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>20:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 ayano</p>	<p>17</p> <p>10:00~ マタニティ</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆/癒 nami</p> <p>9:50~ フローヨガSTEP1</p> <p>11:00 ☆☆☆/美 nami</p> <p>13:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>14:20 ☆/癒 sayoko</p> <p>14:50~ ピラティス</p> <p>16:00 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>前橋店14:00~柳本和也先生WS</p> <p>夜はルイナでヨガ交流会♪</p>	
<p>18</p> <p>柳本和也先生 WS</p>  <p>詳細はHPまたはフライヤーでご確認ください(〇〇)/</p>	<p>19</p> <p>10:00~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>11:50~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>13:00 NEW ☆/調 atsushi</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 katsuna</p> <p>18:50~ デトックスヨガ</p> <p>20:00 ☆/調 ayumi</p> <p>20:30~ フローヨガSTEP2</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>20</p> <p>10:00~ 美脚ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 kana</p> <p>11:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 kana</p> <p>15:20~ デトックスヨガ</p> <p>16:30 ☆/調 asami</p> <p>18:50~ NEW 梅雨どきのヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/癒 risa</p> <p>20:30~ リストラティブヨガ</p> <p>21:40 ☆/癒 risa</p>	<p>22</p> <p>10:00~ ルーシーダットン</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 ayumi</p> <p>15:20~ ベーシックヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 nami</p> <p>18:50~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>20:00 NEW ☆/調 atsushi</p> <p>20:30~ コアヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>23</p> <p>10:00~ フローヨガSTEP1</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 nami</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 nami</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>18:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>20:30~ 新月キャンドルヨガ</p> <p>21:40 ☆/癒 ayano</p>	<p>24</p> <p>◎新月(蟹座11:32)</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 risa</p> <p>9:50~ ハーバルヨガ</p> <p>11:00 ☆/癒 risa</p> <p>13:10~ ヨギックアーツ</p> <p>14:20 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>14:50~ 陰ヨガ</p> <p>16:00 ☆/癒 sayoko</p>	
<p>25</p> <p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ コアヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>13:10~ デトックスヨガ</p> <p>14:20 ☆/調 nami</p> <p>14:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>26</p> <p>10:00~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 mizue</p> <p>11:50~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>13:00 女性限定 ☆/調 mizue</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 katsuna</p> <p>18:50~ ルーシーダットン</p> <p>20:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>20:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:40 ☆/癒 ayumi</p>	<p>27</p> <p>10:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 kana</p> <p>11:50~ アシュタンガビギナー</p> <p>13:00 ☆☆☆/特 kana</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 asami</p> <p>18:50~ ハーバルヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 risa</p> <p>20:30~ フローヨガSTEP1</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 risa</p>	<p>29</p> <p>10:00~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>11:50~ 陰ヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 ayano</p> <p>18:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 nami</p> <p>20:30~ デトックスヨガ</p> <p>21:40 ☆/調 nami</p>	<p>30</p> <p>10:00~ 暮らしのヨガ</p> <p>11:10 ☆/特 risa</p> <p>11:50~ NEW 梅雨どきのヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/癒 risa</p> <p>15:20~ ピラティス</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>18:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>20:30~ 美脚ヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>顔のリフトアップや足のマッサージに</p> <p>岩塩かつさプレート</p> <p>2,160yen</p> <p>絶賛販売中!</p>  <p>かつさdeデトックスヨガ</p> <p>耳つばアロマヨガでも使えます</p>	

ヨガとハーブティーのある暮らし



高崎店 LESSON

6月



NEW 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? そんな方のために、体を柔らかくするヒント効果的なアサナ(ポーズ)などを行うクラス。苦手意識を手放しましょう!

NEW 梅雨どきのヨガ

アーユルヴェーダヨガに慣れてきたらこれ! 梅雨どきに乱れやすいトリドーシャ(VATA・PITTA・KAPHA)のバランスを整えるヨガ。

INFO 今月のマタニティ & 親子ヨガ

マタニティ /risa	対象: 安定期(16週)~ 土日/4・17日 11:30~12:40
マタニティ /asami	対象: 安定期(16週)~ 平日/13・27日 13:30~14:40
ベビマ産後 /ayano	対象年齢: 首すわり~1歳 29日 13:30~14:40
親子BABY /asami	対象年齢: 首すわり~2歳 6・20日 13:30~14:40
親子KIDS /ayano	対象年齢: 3歳~小学生 all ok 4日 9:50~11:00

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。