



ちょこっぴアールヴェーダ

雨の多い梅雨。アールヴェーダではカバの気が増え、冷えや消化力低下に注意します。こんな時期は温かくスパイスの効いたチャイやカレーで、夏に向け英気を養うのもいいかも(\*'艸')

今月のおススメメニュー！

明るい夏はもうすぐです！今から薄着の季節に向けて美ボディメンテナンスしましょう！体のコアの部分「腹横筋」強化でべったんこなお腹を目指すならピラティスがおすすめ！「美姿勢・ピラティス入門」「ピラティス&ヨガ」、最短目指すなら「ピラティス」に！体全体の代謝をあげるならフロー（流れる動き）のクラスがマスト！ヨガ自体が体を気持ちよく整えてくれるので、未経験のクラスにもぜひチャレンジしてみてください(^)/

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 k.saori 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 k.saori 13:50~ 美姿勢・ピラティス入門 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ 陰ヨガ 16:40 ★/調 sayoko 17:20~ アシュタンガヨガ 18:30 ★★☆☆/調 sayoko	10:30~ ピラティス&ヨガ ★★★/美 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~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ★★/美 kana	10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rieko 12:10~ スローフローヨガ 13:20 ★★/調 rieko 13:50~ ピラティス 15:00 ★★☆☆/美 sayoko 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 hiromi 20:00~ ストレッチボールピラティス 21:10 ★★☆☆/調 hiromi	スズラン休館	10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 k.saori 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 k.saori 13:50~ リラックスヨガ 15:00 ★/癒 hiromi 18:20~ キレイになるヨガ② 19:30 ★★☆☆/美 rieko 20:00~ フラワーセラピーヨガ 21:10 ★★/癒 rieko	10:30~ ピラティス 11:40 ★★☆☆/美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ★★/癒 chinatsu 13:50~ デトックスヨガ 15:00 ★/調 junco 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 k.saori 20:00~ 満月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 k.saori	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 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★☆☆/燃 kazumichi 15:30~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 16:40 ★★/調 kana 17:20~ ラージャヨガ 18:30 ★/調 kana
11	12	13	14	15	16	17
10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★☆☆/美 k.saori 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 k.saori 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/燃 sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:40 ★/癒 sayoko 17:20~ ビューティーupアロマヨガ 18:30 ★★/美 sayoko	10:30~ ビューティーupアロマヨガ 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 hiromi 13:50~ 美姿勢・ピラティス入門 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ ラージャヨガ 19:30 ★/癒 kana 20:00~ ボールコア 21:10 ★★☆☆/調 kana	10:30~ 耳つぼアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiroko&rieko 希望者には耳つぼジュエリー施術あり※別途料金 12:10~ ラージャヨガ 13:20 ★/癒 kana 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 k.sasori 18:20~ ヨガセラピー 19:30 ★★/癒 ayano 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ★/調 atsushi	10:30~ ピラティス 11:40 ★★☆☆/美 kana 12:10~ ラージャヨガ 13:20 ★/癒 kana 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 k.sasori 18:20~ ヨガセラピー 19:30 ★★/癒 ayano 20:00~ 筋力リリース&フローストレッチ 21:10 ★★/調 ayano	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~ 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	10:30~ ポル・ド・ブラ 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ バレトン 13:20 ★★☆☆/美 chinatsu 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 junco 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ★★☆☆/美 k.saori 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 k.saori	10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 k.saori 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 k.saori 柳本和也先生によるWS開催！ 詳しくは店頭チラシ、HP、受付にてご確認ください(^)/
18	19	20	21	22	23	24
10:30~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 junco 12:10~ rhythm on flow 13:20 ★★☆☆/癒 junco 13:50~ キレイになるヨガ① 15:00 ★★/美 rieko 15:30~ キレイになるヨガ② 16:40 ★★☆☆/美 rieko 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 rieko	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ ストレッチボールピラティス 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 sayoko 18:20~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ パワーヨガ 21:10 ★★☆☆/燃 kana	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~ ピラティス&ヨガ 19:30 ★★/美 hiromi 20:00~ リラックスヨガ 21:10 ★/癒 hiromi	国際ヨガの日 10:30~ 美脚ヨガ 11:40 ★★/美 kana 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 kana 13:50~ スローフローヨガ 15:00 ★★/調 rie 18:20~ ラジヨガ×ベーシック 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 ayano	10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rie 12:10~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 rie 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 hiromi 18:20~ スローフローヨガ 19:30 ★★/調 rieko 20:00~ コアヨガビートup！ 21:10 ★★☆☆/燃 rieko	10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ★★/癒 chinatsu 12:10~ ピラティス 13:20 ★★☆☆/美 chinatsu 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 junco 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 k.saori 20:00~ ビューティーupアロマヨガ 21:10 ★★/美 k.saori	●新月 蟹座 10:30~ スローフローヨガ(月礼拝) 11:40 ★★/調 rieko 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 rieko close
25	26	27	28	29	30	
10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 k.saori 12:10~ ビューティーupアロマヨガ 13:20 ★★/美 k.saori 13:50~ マインドフルネスヨガ 15:00 ★/癒 rieko 15:30~ アナトミック骨盤ヨガ 16:40 ★★☆☆/調 s.saori 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 s.saori	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/燃 sayoko 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 kana 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ★★/調 kana	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~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 ayano 20:00~ コアヨガ 21:10 ★★☆☆/燃 ayano	10:30~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 kana 13:50~ デトックスヨガ 15:00 ★/調 rie 18:20~ 筋力リリース&フローストレッチ 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ ヨガセラピー 21:10 ★★/癒 ayano	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ 経絡ヨガ② 13:20 ★★/調 rie 13:50~ ピラティス&ヨガ 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 rieko 20:00~ マインドフルネスヨガ 21:10 ★/癒 rieko	10:30~ バレトン 11:40 ★★☆☆/美 chinatsu 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ 代謝アップ！スロトレ 15:00 ★★/燃 junco 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 k.saori 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ★★☆☆/美 k.saori	今月のアロマ じめじめした梅雨を快適に！ ペパーミント パチュリー レモングラス

レッスンの参考基準に  
「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

※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時以降の出入は17号沿いの扉になります。ご不明な場合はご連絡ください。

teacher 柳本 和也によるWS開催！  
6/17(土) 前橋店、6/18(日) 高崎店の2日間  
前橋店 : 14:00-16:00 「ASANA MANDARA初級」  
17:00-19:00 「AnyGivenDay」  
6/17の20:00~カフェダイニングルイナで和也先生を囲んでのヨガ交流会も開催！  
詳しくは店頭チラシ、HP、受付にてチェックを！

yogastudio posture前橋店  
027-219-0770  
<http://yogastudio-posture.com/>



