

日	月	火	水	木	金	土
INFO 11:30～マタニティ 7/30 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ 骨盤調整ヨガ 11:00 ☆☆☆/調 ayano 13:10～ バクティフローヨガ 14:20 ☆☆☆/特 risa 14:50～ かつさdeデトックスヨガ 16:00 BODY ☆/調 risa	7/31 10:00～ フローヨガ STEP1 11:10 ☆☆☆/美 risa 11:50～ リストラティブヨガ 13:00 ☆☆☆/癒 risa 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50～ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayumi 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 ayumi	 <p>perfecting your life</p> <p>夏の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> 	NEW 椅子ヨガ 定員10名さま、イーザーヨガのヨガチェアを利用して行うヨガ。関節や筋肉にかかる負担も少ないので、筋力が弱い方、体力に自信がない方でも安心してご参加ください。姿勢を整えて、代謝を活発にするヨガでいきいき美人に! 	 <p>7月のヒーリングアロマ</p> <p>夏の気分を盛り上げる海の香り</p> <p>アロマテラピーアドバイザーが海をイメージしてオイルを調合(人々*)数パターンあります</p>	8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 nami 9:50～ デトックスヨガ 11:00 ☆/調 nami 13:10～ ピラティス 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50～ リストラティブヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko	
2 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50～ 親子ヨガKIDS 11:00 ☆☆☆/特 ayano 13:10～ ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 nami 14:50～ フローヨガ STEP1 16:00 ☆☆☆/美 nami	3 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 mizue 11:50～ フローヨガ STEP1 13:00 ☆☆☆/美 mizue 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna 18:50～ デトックスヨガ 20:00 ☆/調 ayumi 20:30～ ルーシーダットン 21:40 ☆☆☆/特 ayumi	4 INFO 13:30～マタニティ 10:00～ ピラティス 11:10 ☆☆☆/美 kana 11:50～ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 kana 15:20～ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 asami 18:50～ ハーバルヨガ 20:00 ☆/癒 risa 20:30～ バクティフローヨガ 21:40 ☆☆☆/特 risa	毎週水曜 定休日 スタジオとカフェ 両方ともお休みさせていただきます いただきます	6 10:00～ 陰ヨガ 11:10 ☆/癒 sayoko 11:50～ ヨギックアーツビギナー 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20～ ムーンサイクルヨガ 16:30 女性限定 ☆/調 mizue 18:50～ ベーシックヨガ 20:00 ☆/調 nami 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 nami	7 10:00～ 耳つぼアロマヨガ 11:10 ☆/癒 hiroko×risa ～レッスン後、ご希望の方に～ 耳つぼジュエリー(別途料金) 13:00 ☆☆☆/調 sayoko 15:20～ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 sayoko 18:50～ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30～ 美脚ヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano	8 8:00～ 朝ヨガ ストレッチ 9:10 ☆/調 kazumichi 9:50～ キックボクシングヨガ 11:00 ☆☆☆/特 kazumichi 13:10～ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50～ 満月キャンドルヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko
9 ◎満月(やぎ座13:07) 8:00～ ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ☆/癒 ayano 13:00～ 第二回!縁結びヨガ & カフェパーティー 16:00	10 INFO 13:30～親子BABY 10:00～ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/調 mizue 11:50～ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 mizue 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 ayumi 20:30～ フローヨガ STEP2 21:40 ☆☆☆/美 ayumi	11 10:00～ 美脚ヨガ 11:10 ☆☆☆/美 kana 11:50～ アシュタンガヨガビギナー 13:00 ☆☆☆/特 kana 15:20～ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 asami 18:50～ フローヨガ STEP1 20:00 ☆☆☆/美 nami 20:30～ アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 nami		13 10:00～ アーユルヴェーダヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 risa 11:50～ NEW 椅子ヨガ 13:00 ☆/美 risa 15:20～ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 nami 18:50～ 体が硬い人のためのヨガ 20:00 ☆/癒 atsushi 20:30～ コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	14 10:00～ フローヨガ STEP1 11:10 ☆☆☆/美 nami 11:50～ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 nami 15:20～ リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50～ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30～ 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayano	15 INFO 11:30～マタニティ 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 risa 9:50～ ハーバルヨガ 11:00 ☆/癒 risa 13:10～ 陰ヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko 14:50～ アシュタンガヨガ 16:00 ☆☆☆/特 sayoko
16 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50～ 美脚ヨガ 11:00 ☆☆☆/美 ayano 13:10～ デトックスヨガ 14:20 ☆/調 nami 14:50～ ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 nami	17 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 nami 9:50～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ☆/癒 nami 13:10～ フローヨガ STEP1 14:20 ☆☆☆/美 ayumi 14:50～ ムーンサイクルヨガ 16:00 女性限定 ☆/調 ayumi	18 INFO 13:30～マタニティ 10:00～ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 kana 11:50～ 骨盤調整ヨガ 13:00 ☆☆☆/調 kana 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 asami 18:50～ バクティフローヨガ 20:00 ☆☆☆/特 risa 20:30～ かつさdeデトックスヨガ 21:40 BODY ☆/調 risa		20 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 sayoko 11:50～ ピラティス 13:00 ☆☆☆/美 sayoko 15:20～ かつさdeデトックスヨガ 16:30 FACE ☆/調 risa 18:50～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 nami 20:30～ ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 nami	21 10:00～ NEW 椅子ヨガ 11:10 ☆/美 risa 11:50～ ハーバルヨガ 13:00 ☆/癒 risa 15:20～ 陰ヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50～ 美脚ヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30～ コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano	22 野村賢吾先生 WS  <p>詳細はHPまたはフライヤーでご確認ください(〃)/</p>
23 ◎新月(獅子座18:47) 8:00～ ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ コアヨガ 11:00 ☆☆☆/美 ayano 13:10～ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 nami 14:50～ 新月キャンドルヨガ 16:00 ☆/癒 nami	24 10:00～ 暮らしのヨガ 11:10 ☆/特 risa 11:50～ アーユルヴェーダヨガ 13:00 ☆☆☆/癒 risa 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna 18:50～ ルーシーダットン 20:00 ☆☆☆/特 ayumi 20:30～ ムーンサイクルヨガ 21:40 女性限定 ☆/調 ayumi	25 INFO 13:30～ベビマ産後 10:00～ アシュタンガヨガビギナー 11:10 ☆☆☆/調 kana 11:50～ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 kana 15:20～ 美脚ヨガ 16:30 ☆/美 ayano 18:50～ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 nami 20:30～ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 nami		27 10:00～ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 ayumi 11:50～ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 ayumi 15:20～ NEW 椅子ヨガ 16:30 ☆/美 risa 18:50～ フローヨガ STEP1 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 20:30～ 歪み調整ストレッチ 21:40 ☆☆☆/調 atsushi	28 10:00～ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 nami 11:50～ フローヨガ STEP1 13:00 ☆☆☆/美 nami 15:20～ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50～ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayano 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 ayano	29 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 nami 9:50～ フローヨガ STEP1 11:00 ☆☆☆/美 nami 13:10～ ヒーリングアロマヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko 14:50～ ヨギックアーツビギナー 16:00 ☆☆☆/特 sayoko

ヨガとハーブティーのある暮らし



7/9 sun. リクエストにお答えして 縁結びヨガ&カフェパーティー開催!

ヨガがはじめてでもどなたでも参加OK
素敵な出会いを求めている方ぜひ!

13:00～ 簡単なシート記入など
13:30～ ヨガ60分
14:45～ カフェパーティー
16:00 終了予定
参加費 男性 3,000yen / 女性 1,500yen
(お菓子&ハーブティー付)



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/15:30日11:30～12:40
マタニティ / asami	対象: 安定期(16週)～ 平日/4・18日13:30～14:40
ベビマ産後 / ayano	対象年齢: 首すわり～1歳 25日13:30～14:40
親子BABY / asami	対象年齢: 首すわり～2歳 11日13:30～14:40
親子KIDS / ayano	対象年齢: 3歳～小学生 all ok 2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。