

日	月	火	水	木	金	土
 夏のコレクション続々入荷 スタッフも愛用中 上品でエレガントな大人の女性に大人気！ 	 8月のヒーリングアロマ 夏の気分を盛り上げる海の香り 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	10:00~ 骨盤調整ヨガ 11:10 ☆☆/調 kana 11:50~ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 kana 15:20~ ハーバルヨガ 16:30 ☆/癒 risa 18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆/美 nami 20:30~ フローヨガ STEP1 21:40 ☆☆☆/美 nami	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	3 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆/美 sayoko 11:50~ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 sayoko 15:20~ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 nami 18:50~ バクティフローヨガ 20:00 ☆☆☆/特 risa 20:30~ 椅子ヨガ 21:40 ☆/美 risa	4 10:00~ 体が硬い人のためのヨガ 11:10 ☆/癒 atsushi 11:50~ コアヨガ 13:00 ☆☆☆/美 atsushi 15:20~ 陰ヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 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	5 8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 risa 9:50~ アーユルヴェーダヨガ ☆☆☆/癒 risa 11:00 ☆☆☆/癒 risa 13:10~ アシュタンガビギナー 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50~ リストラティブヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko
INFO 11:30~マタニティ 6 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~ 耳つばアロマヨガ 14:20 ☆/癒 hiroko×risa ~レッスン後、ご希望の方に~ 耳つばジュエリー(別途料金)	◎満月(水瓶座8日3:11) 7 10:00~ 椅子ヨガ 11:10 ☆/美 risa 11:50~ フローヨガ STEP1 13:00 ☆☆☆/美 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~ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayumi	INFO 13:30~ベビマ産後 8 10:00~ ピラティス 11:10 ☆☆☆/美 kana 11:50~ 美脚ヨガ 13:00 ☆☆☆/美 kana 15:20~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 ayano 18:50~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 nami 20:30~ 満月キャンドルヨガ 21:40 ☆/癒 nami	INFO 13:30~マタニティ 10 10:00~ ルーシーダットン 11:10 ☆☆☆/特 ayumi 11:50~ ムーンサイクルヨガ 13:00 女性限定 ☆/調 ayumi 15:20~ かつさdeデトックスヨガ 16:30 BODY ☆/調 risa 18:50~ 歪み調整ストレッチ 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30~ コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	山の日 11 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 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~ デトックスヨガ 16:00 ☆/調 nami	12 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~ 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	
INFO 11:30~マタニティ 13 8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ 美脚ヨガ 11:00 ☆☆☆/美 ayano 13:10~ フローヨガ STEP1 14:20 ☆☆☆/美 nami 14:50~ アロマビューティーヨガ 16:00 ☆☆☆/美 nami	14 ◎新月(獅子座22日3:31) 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~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50~ ムーンサイクルヨガ 20:00 女性限定 ☆/調 ayumi 20:30~ アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayumi	INFO 13:30~ベビマ産後 22 10:00~ アシュタンガビギナー 11:10 ☆☆☆/特 kana 11:50~ 骨盤調整ヨガ 13:00 ☆☆☆/調 kana 15:20~ 美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50~ 新月キャンドルヨガ 20:00 ☆/癒 nami 20:30~ アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 nami	17 10:00~ 陰ヨガ 11:10 ☆/癒 sayoko 11:50~ アシュタンガビギナー 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20~ 椅子ヨガ 16:30 ☆/美 nami 18:50~ フローヨガ STEP1 20:00 ☆☆☆/美 risa 20:30~ かつさdeデトックスヨガ 21:40 FACE ☆/調 risa	18 10:00~ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 nami 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 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~ コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano	19 8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 risa 9:50~ バクティフローヨガ 11:00 ☆☆☆/特 risa 13:10~ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50~ ヨギックアーツ 16:00 ☆☆☆/特 sayoko	
Maiko Kurata X DJ Satoshi Miya  WS & YOGA PARTY 詳細はHPまたはフライヤーでご確認ください(^^)/	INFO 13:30~マタニティ 24 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~ リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 risa 18:50~ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 20:30~ 歪み調整ストレッチ 21:40 ☆☆☆/調 atsushi	INFO 13:30~マタニティ 25 10:00~ 椅子ヨガ 11:10 ☆/美 nami 11:50~ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 nami 15:20~ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 sayoko 18:50~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 ayano 20:30~ 美脚ヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano	INFO 13:30~マタニティ 26 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~ 陰ヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko	NEW 8/9月号店頭販売中   ヨガの専門誌ぜひご覧ください	季節のおすすめ 夏バテ解消ブレンド  HERB8CAFE	
8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ 骨盤調整ヨガ 11:00 ☆☆☆/調 ayano 13:10~ コアヨガ 14:20 ☆☆☆/美 atsushi 14:50~ 体が硬い人のためのヨガ 16:00 ☆/癒 atsushi	27 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~ ルーシーダットン 21:40 ☆☆☆/特 ayumi	28 10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 kana 11:50~ ピラティス 13:00 ☆☆☆/美 kana 15:20~ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50~ フローヨガ STEP1 20:00 ☆☆☆/美 nami 20:30~ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 nami	29 10:00~ ヨギックアーツビギナー 11:10 ☆☆☆/特 sayoko 11:50~ リストラティブヨガ 13:00 ☆/癒 sayoko 15:20~ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 nami 18:50~ アーユルヴェーダヨガ 20:00 ☆☆☆/癒 risa 20:30~ ハーバルヨガ 21:40 ☆/癒 risa	30 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~ 陰ヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko	31 10:00~ ヨギックアーツビギナー 11:10 ☆☆☆/特 sayoko 11:50~ リストラティブヨガ 13:00 ☆/癒 sayoko 15:20~ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 nami 18:50~ アーユルヴェーダヨガ 20:00 ☆☆☆/癒 risa 20:30~ ハーバルヨガ 21:40 ☆/癒 risa	

ヨガとハーブティーのある暮らし



8月

暑い夏に負けない身体をつくるヨガ

いよいよ夏本番ですね！
 冷房による室内外の温度差や、冷たい飲食、暑さによる睡眠不足などで、自律神経が乱れると、内臓の働きや消化の力が弱まり、体力を消耗しやすくなります。
 そんな時は、自律神経のバランスを整えて内臓に刺激を与えるヨガを生活に取り入れて身体を元気にしていきましょう！

熱中症の予防
 □室温は28度を超えないように
 □こまめに水分と塩分を補給
 □無理をせず、適度に休憩を
 □涼しい服装、日よけ対策を
 日頃から栄養バランスの良い食事、十分な睡眠ヨガで体力づくりを心掛けましょう(人々*)

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)~ 平日/10-24日 13:30~14:40 土日/6-13日 11:30~12:40
ベビマ産後 / ayano	対象年齢：首すわり~1歳 火/8-22日 13:30~14:40
親子KIDS / ayano	対象年齢：3歳~小学生 all ok 11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。