



# 高崎店 LESSON

## 11月

みなさまのおかけをもちまして、ヨガスタジオポスターは4周年を迎えます。感謝の気持ちを込めて11/18(土)にいつもと趣向を凝らしたメニューと、夜には楽しいパーティーを企画しております。みなさまと素敵なひと時を過ごせますよう、スタッフ一同お待ちしております。ぜひご参加ください！詳しくは店頭フライヤー、HP、スタッフまでおたずねください。



INFO 今月のマタニティ & 親子ヨガ

マタニティ	対象：安定期(16週)～
/ayano	平日/14-28日13:30～14:40
/rieko	土日/5-25日11:30～12:40
ベビマ産後/ayano	対象年齢：首すわり～1歳 火/7-21日13:30～14:40
親子KIDS/ayano	対象年齢：2歳～小学生 all ok 日/5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

☎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)

日	月	火	水	木	金	土																																			
11/18(土)はヨガスタジオポスター4周年特別レッスン♪																																									
10:00～11:10「新月アーユルヴェーダヨガ」rieko 通常チケット1回分消化 月や星座の話を変えながら、皆さんの体質チェックを行います。体質や天文学の観点から見合ったポーズを行い、新月に思いを載せる座学&アサナレッスン！																																									
11:50～13:00「スパイスチャイ作りWS」saori 通常チケット1回分+500yen アーユルヴェーダ、スパイスの知識を深めながら、ほっこり温まるチャイ作りを行います。スパイスの配合を学び、この冬はおうちカフェでまったりできチャイします♪																																									
14:00～16:00「アシュタンガヨガフルプライマリーに挑戦！」kazumichi 通常チケット1回分 普段なかなか受講機会が少ないアシュタンガヨガのフルプライマリー！すべてのシークエンスに挑戦する貴重な機会です。ぜひご参加ください！																																									
8:00～ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～親子ヨガ KIDS 11:00 ☆☆☆/特 ayano 13:10～フローヨガ STEP1 14:20 ☆☆☆/美 saori 14:50～ヒーリングアロマヨガ 16:00 ☆/癒 saori	5 10:00～耳つばアロマヨガ 11:10 ☆/癒 hiroko×saori ～レッスン後、ご希望の方に～ 耳つばジュエリー(別途料金) 15:20～デトックスヨガ 16:30 ☆/調 katsuna 18:50～ルーシーダットン 20:00 ☆☆☆/特 ayumi 20:30 アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayumi	6 10:00～デトックスヨガ 11:10 ☆/調 asami 11:50～アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 asami 15:20～体が硬い人のためのヨガ 16:30 ☆/調 ayano 18:50～フラワーセラピーヨガ 20:00 ☆☆☆/癒 rieko 20:30 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 rieko	毎週水曜 定休日 スタジオ オとカ フェ 両方とも お休みさ せていた だきます	7 10:00～デトックスヨガ 11:10 ☆/調 asami 11:50～アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 asami 15:20～アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～マインドフルネスヨガ 20:00 ☆/癒 rieko 20:30 キレイになるヨガ 21:40 ☆☆☆/美 rieko	8 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～デトックスヨガ 16:30 ☆/調 saori 18:50～FRP1 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30 フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	9 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～骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 saori 18:50～アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 rieko 20:30 マインドフルネスヨガ 21:40 ☆/癒 rieko	10 10:00～ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 saori 11:50～かっさdeデトックスヨガ 13:00 BODY ☆/調 saori 15:20～リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50～歪み調整ストレッチ 20:00 ☆☆☆/調 ayano 20:30 コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano	11 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～ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 sayoko	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～かっさdeデトックスヨガ 14:20 BODY ☆/調 saori 14:50～ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 saori	12 10:00～キレイになるヨガ 11:10 ☆☆☆/美 rieko 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 rieko 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 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayumi	13 10:00～ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 asami 11:50～ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 asami 15:20～アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～マインドフルネスヨガ 20:00 ☆/癒 rieko 20:30 キレイになるヨガ 21:40 ☆☆☆/美 rieko	14 10:00～デトックスヨガ 11:10 ☆/調 asami 11:50～ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 asami 15:20～アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～マインドフルネスヨガ 20:00 ☆/癒 rieko 20:30 キレイになるヨガ 21:40 ☆☆☆/美 rieko	16 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～デトックスヨガ 16:30 ☆/調 saori 18:50～FRP1 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30 フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	17 10:00～デトックスヨガ 11:10 ☆/調 ayano 11:50～美脚ヨガ 13:00 ☆☆☆/美 ayano 15:20～アシュタンガヨガビギナー 16:30 ☆☆☆/特 sayoko 18:50～キレイになるヨガ 20:00 ☆☆☆/美 rieko 20:30 ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 rieko	18 ◎新月(蠍座20:43) 10:00～新月アーユルヴェーダヨガ 11:10 ☆/特 rieko 11:50～スパイスチャイ作りWS 13:00 通常1回分チケット消化 プラス¥500 saori 14:00～アシュタンガヨガ 16:00 フルプライマリーに挑戦！ ☆☆☆☆/特 kazumichi ポスター4周年記念パーティー 詳しくはフライヤーをご覧ください	誠に勝手ながらお休みさせていただきます							19 10:00～デトックスヨガ 11:10 ☆/調 saori 11:50～ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 saori 15:20～ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna 18:50～ムーンサイクルヨガ 20:00 女性限定 ☆/調 ayumi 20:30 フローヨガ STEP2 21:40 ☆☆☆/美 ayumi							20 10:00～ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 asami 11:50～ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 asami 15:20～歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 ayano 18:50～かっさdeデトックス 20:00 FACE ☆/調 saori 20:30 アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 saori	21 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	22 10:00～ヨガキックアーツビギナー 11:10 ☆☆☆/特 sayoko 11:50～陰ヨガ 13:00 ☆/調 sayoko 15:20～ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 saori 18:50～パクティブローヨガ 20:00 ☆☆☆/特 risa 20:30 ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 risa	23 8:00～朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 rieko 9:50～フローヨガSTEP2 11:00 ☆☆☆/美 rieko 13:10～ルーシーダットン 14:20 ☆☆☆/特 ayumi 14:50～デトックスヨガ 16:00 ☆/調 ayumi	24 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 saori 11:50～椅子ヨガ 13:00 ☆/美 saori 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 デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayano	25 11:30～マタニティ 8:00～マインドフルネスヨガ 9:10 ☆/癒 rieko 9:50～キレイになるヨガ 11:00 ☆☆☆/美 rieko 13:10～アシュタンガヨガ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50～陰ヨガ 16:00 ☆/調 sayoko	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 13:10～ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 saori 14:50～デトックスヨガ 16:00 ☆/調 saori	26 10:00～ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 rieko 11:50～コアヨガ 13:00 ☆☆☆/美 rieko 15:20～骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50～フローヨガSTEP1 20:00 ☆☆☆/美 ayumi 20:30 デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayumi	27 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	28 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	30 ※ ご注意ください 11/3(金)文化の日 第27回ぐんまマラソン 開催のため、県内各地において交通規制がございます。周辺道路状況確認の上、お時間に余裕を持ってお越しください。 ps://www.g-marathon.com/regulati	11月のヒーリングアロマ 冷え取り温活ブレンド ・マジョラムスイート ・ジュニパーベリー ・レモン
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～かっさdeデトックスヨガ 14:20 BODY ☆/調 saori 14:50～ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 saori	12 10:00～キレイになるヨガ 11:10 ☆☆☆/美 rieko 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 rieko 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 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayumi	13 10:00～ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 asami 11:50～ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 asami 15:20～アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～マインドフルネスヨガ 20:00 ☆/癒 rieko 20:30 キレイになるヨガ 21:40 ☆☆☆/美 rieko	14 10:00～デトックスヨガ 11:10 ☆/調 asami 11:50～ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 asami 15:20～アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～マインドフルネスヨガ 20:00 ☆/癒 rieko 20:30 キレイになるヨガ 21:40 ☆☆☆/美 rieko	16 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～デトックスヨガ 16:30 ☆/調 saori 18:50～FRP1 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30 フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	17 10:00～デトックスヨガ 11:10 ☆/調 ayano 11:50～美脚ヨガ 13:00 ☆☆☆/美 ayano 15:20～アシュタンガヨガビギナー 16:30 ☆☆☆/特 sayoko 18:50～キレイになるヨガ 20:00 ☆☆☆/美 rieko 20:30 ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 rieko	18 ◎新月(蠍座20:43) 10:00～新月アーユルヴェーダヨガ 11:10 ☆/特 rieko 11:50～スパイスチャイ作りWS 13:00 通常1回分チケット消化 プラス¥500 saori 14:00～アシュタンガヨガ 16:00 フルプライマリーに挑戦！ ☆☆☆☆/特 kazumichi ポスター4周年記念パーティー 詳しくはフライヤーをご覧ください	誠に勝手ながらお休みさせていただきます							19 10:00～デトックスヨガ 11:10 ☆/調 saori 11:50～ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 saori 15:20～ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna 18:50～ムーンサイクルヨガ 20:00 女性限定 ☆/調 ayumi 20:30 フローヨガ STEP2 21:40 ☆☆☆/美 ayumi							20 10:00～ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 asami 11:50～ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 asami 15:20～歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 ayano 18:50～かっさdeデトックス 20:00 FACE ☆/調 saori 20:30 アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 saori	21 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	22 10:00～ヨガキックアーツビギナー 11:10 ☆☆☆/特 sayoko 11:50～陰ヨガ 13:00 ☆/調 sayoko 15:20～ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 saori 18:50～パクティブローヨガ 20:00 ☆☆☆/特 risa 20:30 ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 risa	23 8:00～朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 rieko 9:50～フローヨガSTEP2 11:00 ☆☆☆/美 rieko 13:10～ルーシーダットン 14:20 ☆☆☆/特 ayumi 14:50～デトックスヨガ 16:00 ☆/調 ayumi	24 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 saori 11:50～椅子ヨガ 13:00 ☆/美 saori 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 デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayano	25 11:30～マタニティ 8:00～マインドフルネスヨガ 9:10 ☆/癒 rieko 9:50～キレイになるヨガ 11:00 ☆☆☆/美 rieko 13:10～アシュタンガヨガ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50～陰ヨガ 16:00 ☆/調 sayoko	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 13:10～ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 saori 14:50～デトックスヨガ 16:00 ☆/調 saori	26 10:00～ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 rieko 11:50～コアヨガ 13:00 ☆☆☆/美 rieko 15:20～骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50～フローヨガSTEP1 20:00 ☆☆☆/美 ayumi 20:30 デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayumi	27 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	28 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	30 ※ ご注意ください 11/3(金)文化の日 第27回ぐんまマラソン 開催のため、県内各地において交通規制がございます。周辺道路状況確認の上、お時間に余裕を持ってお越しください。 ps://www.g-marathon.com/regulati	11月のヒーリングアロマ 冷え取り温活ブレンド ・マジョラムスイート ・ジュニパーベリー ・レモン									
誠に勝手ながらお休みさせていただきます																																									
19 10:00～デトックスヨガ 11:10 ☆/調 saori 11:50～ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 saori 15:20～ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna 18:50～ムーンサイクルヨガ 20:00 女性限定 ☆/調 ayumi 20:30 フローヨガ STEP2 21:40 ☆☆☆/美 ayumi							20 10:00～ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 asami 11:50～ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 asami 15:20～歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 ayano 18:50～かっさdeデトックス 20:00 FACE ☆/調 saori 20:30 アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 saori	21 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	22 10:00～ヨガキックアーツビギナー 11:10 ☆☆☆/特 sayoko 11:50～陰ヨガ 13:00 ☆/調 sayoko 15:20～ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 saori 18:50～パクティブローヨガ 20:00 ☆☆☆/特 risa 20:30 ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 risa	23 8:00～朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 rieko 9:50～フローヨガSTEP2 11:00 ☆☆☆/美 rieko 13:10～ルーシーダットン 14:20 ☆☆☆/特 ayumi 14:50～デトックスヨガ 16:00 ☆/調 ayumi	24 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 saori 11:50～椅子ヨガ 13:00 ☆/美 saori 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 デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayano	25 11:30～マタニティ 8:00～マインドフルネスヨガ 9:10 ☆/癒 rieko 9:50～キレイになるヨガ 11:00 ☆☆☆/美 rieko 13:10～アシュタンガヨガ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50～陰ヨガ 16:00 ☆/調 sayoko	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 13:10～ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 saori 14:50～デトックスヨガ 16:00 ☆/調 saori	26 10:00～ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 rieko 11:50～コアヨガ 13:00 ☆☆☆/美 rieko 15:20～骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50～フローヨガSTEP1 20:00 ☆☆☆/美 ayumi 20:30 デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayumi	27 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	28 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	30 ※ ご注意ください 11/3(金)文化の日 第27回ぐんまマラソン 開催のため、県内各地において交通規制がございます。周辺道路状況確認の上、お時間に余裕を持ってお越しください。 ps://www.g-marathon.com/regulati	11月のヒーリングアロマ 冷え取り温活ブレンド ・マジョラムスイート ・ジュニパーベリー ・レモン																							
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 13:10～ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 saori 14:50～デトックスヨガ 16:00 ☆/調 saori	26 10:00～ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 rieko 11:50～コアヨガ 13:00 ☆☆☆/美 rieko 15:20～骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50～フローヨガSTEP1 20:00 ☆☆☆/美 ayumi 20:30 デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayumi	27 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	28 10:00～アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50～デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20～美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30 ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	30 ※ ご注意ください 11/3(金)文化の日 第27回ぐんまマラソン 開催のため、県内各地において交通規制がございます。周辺道路状況確認の上、お時間に余裕を持ってお越しください。 ps://www.g-marathon.com/regulati	11月のヒーリングアロマ 冷え取り温活ブレンド ・マジョラムスイート ・ジュニパーベリー ・レモン																																				

◆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いライフスタイル』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。