

日	月	火	水	木	金	土	INFO		
<p>ポスチャー年末イベント12/28日(木)</p> <p>10:30~12:30WS暮らしのハーブ手作り体験 ~小豆とラベンダーのアイピローをつくらう~risaXnami 小豆は他の豆類に比べてたくさん水分をふくんでいます。そのためレンジで温めることで蒸気が出てホットアイピローとしてもお使いいただけます。ラベンダーの優しい香りとの相乗効果でお家でリラックスタイム、シャワーサナのときなどにご活用下さい♪</p> <p>参加費¥2,500ポスチャー会員様でなくてもOK ご家族お友達も一緒にご参加ください♪</p>		<p>19:00~ポスチャー大忘年会 前橋石倉町のルネッタカッレさんでおいしくお食ししながら楽しいひと時を過ごしませんか? 詳細は受付スタッフまでお問い合わせください!(*~*)</p>		<p>年末年始休業のお知らせ 12/29(金)~1/3(水) いつもポスチャーをご愛顧いただき誠にありがとうございます。休業中のお問い合わせ、ご予約のご返信は1/4(木)以降になります。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承くださいませ。皆さまの笑顔が集まるあたたかな場所となるよう努めてまいります。来年もよろしくお申し込み申し上げます。よいお年をお迎えください。</p>			<p>10:30~ 椅子ヨガ 11:40 ☆/美 nami 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆/美 nami 13:50~ フローヨガSTEP1 15:00 ☆☆☆/美 risa 18:20~ 美脚ヨガ 19:30 ☆☆☆/美 junco 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 junco</p>	<p>10:30~ 体が硬い人のためのヨガ 11:40 ☆/調 atsushi 12:10~ FRPI 13:20 ☆☆☆/調 atsushi 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 nami 17:20~ フローヨガSTEP1 18:30 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>12月のヒーリングアロマ 和の香りで寒い冬に癒しを! ゆずリラックスブレンド♪</p> 
<p>3 ◎満月(ふたご座0:48)</p> <p>10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ☆☆☆/美 junco 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 junco 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/美 risa 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 risa 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆/調 sayaka</p>	<p>4 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromi 12:10~ ピラティス 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ☆☆☆/調 sayaka 18:20~ 満月キャンドルヨガ 19:30 ☆/癒 nami 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>5 10:30~ 暮らしのヨガ 11:40 ASTEYA ☆/特 risa 12:10~ リストラティブヨガ 13:20 ☆/癒 risa 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 junco 18:20~ ピラティス 19:30 ☆☆☆/美 hiromi 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 hiromi</p>	<p>6 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 kana 12:10~ アシュタンガビギナー 13:20 ☆☆☆/特 kana 13:50~ 経絡ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 rie 18:20~ 美脚ヨガ 19:30 ☆☆☆/美 ayano 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 ayano</p>	<p>7 10:30~ 経絡ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 rie 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 rie 13:50~ ピラティス 15:00 ☆☆☆/美 hiromi 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆/調 chiaki 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆/調 chiaki</p>	<p>8 10:30~ ボルド・ブラ 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu 12:10~ パレトン 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 13:50~ かつさdeデトックスヨガ 15:00 FACE ☆/調 risa 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 junco 20:00~ 代謝アップストレ 21:10 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>9 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 chiaki 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chiaki 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ☆☆☆/特 kazumichi 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 nami 17:20~ デトックスヨガ 18:30 ☆/調 nami</p>	<p>~レッスン時間変更のお知らせ~ お客様からのお声などもあり2018年1月から13:50~のレッスンを廃止させていただきます。新たに15:30~のレッスンを平日午後につくることになりました。 ご理解ご協力をお願い致します。</p> 		
<p>10 10:30~ 体が硬い人のためのヨガ 11:40 ☆/調 atsushi 12:10~ FRPI 13:20 ☆☆☆/調 atsushi 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ☆☆☆/美 nami 15:30~ フローヨガSTEP1 16:40 ☆☆☆/美 nami 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 sayaka</p>	<p>11 10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 hiromi 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 sayaka 18:20~ アーユルヴェーダヨガ 19:30 ☆☆☆/美 risa 20:00~ 陰ヨガ 21:10 ☆/調 risa</p>	<p>12 10:30~ 耳つばアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromiXnami ~レッスン後、ご希望の方に~ 耳つばジュエリー(別途料金) 13:50~ 美脚ヨガ 15:00 ☆☆☆/美 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆/調 atsushi 20:00~ FRPI 21:10 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>13 10:30~ ラージャヨガ 11:40 ☆/癒 kana 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 kana 13:50~ フローヨガSTEP1 15:00 ☆☆☆/美 rie 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 ayano 20:00~ ラジヨガ×快眠ヨガ 21:10 ☆☆☆/癒 ayano</p>	<p>14 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 rie 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ☆☆☆/美 rie 13:50~ デトックスヨガ 15:00 ☆/調 hiromi 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 chiaki 20:00~ アロマビューティーヨガ 21:10 ☆☆☆/美 chiaki</p>	<p>15 10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chinatsu 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 chinatsu 13:50~ 椅子ヨガ 15:00 ☆/美 nami 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ☆/調 junco 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>16 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chiaki 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chiaki 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 nami 17:20~ フローヨガSTEP1 18:30 ☆☆☆/美 nami</p>		<p>顔のリフトアップや足のマッサージに岩塩かつさプレート 2,160yen 絶賛販売中 かつさdeデトックスヨカ耳つばアロマヨガでも使えます</p> 	
<p>17 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 junco 12:10~ 代謝アップストレ 13:20 ☆☆☆/美 junco 13:50~ かつさdeデトックスヨガ 15:00 BODY ☆/調 risa 15:30~ 暮らしのヨガ 16:40 ASTEYA ☆/特 risa 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆/調 sayaka</p>	<p>18 ◎新月(いて座15:31) 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 hiromi 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ☆☆☆/調 sayaka 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ☆/美 nami 20:00~ 新月キャンドルヨガ 21:10 ☆/癒 nami</p>	<p>19 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 risa 12:10~ アーユルヴェーダヨガ 13:20 ☆☆☆/美 risa 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 junco 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 hiromi 20:00~ ピラティス 21:10 ☆☆☆/美 hiromi</p>	<p>20 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 kana 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 kana 13:50~ 経絡ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 rie 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 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>21 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 rie 12:10~ 経絡ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 rie 13:50~ ピラティス 15:00 ☆☆☆/美 hiromi 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 chiaki 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆☆☆/調 chiaki</p>	<p>22 10:30~ ボルド・ブラ 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chinatsu 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ☆/調 risa 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ☆☆☆/美 junco 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 junco</p>	<p>23 天皇誕生日 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chiaki 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 chiaki 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 nami 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>easyoga perfecting your life 2017秋冬コレクション 続々入荷予定お楽しみに♪</p> 		
<p>24 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 junco 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ☆☆☆/美 junco 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ☆☆☆/調 nami 15:30~ 椅子ヨガ 16:40 ☆/美 nami 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 sayaka</p>	<p>25 10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 hiromi 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 sayaka 18:20~ バクティフローヨガ 19:30 ☆☆☆/美 risa 20:00~ 暮らしのヨガ 21:10 ASTEYA ☆/特 risa</p>	<p>26 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 nami 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 nami 13:50~ デトックスヨガ 15:00 ☆/癒 sayaka 18:20~ FRPI 19:30 ☆☆☆/調 atsushi 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>27 10:30~ ボールコア 11:40 ☆☆☆/美 kana 12:10~ ラージャヨガ 13:20 ☆/癒 kana 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 sayaka 18:20~ ラジヨガ×快眠ヨガ 19:30 ☆/癒 ayano 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ☆/調 ayano</p>	<p>28 10:30~ 暮らしのハーブ手作り体験 12:30 ~小豆とラベンダーのアイピローをつくらう~risaXnami 13:50~ ピラティス 15:00 ☆☆☆/美 hiromi 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 chiaki 19:00~ポスチャー大忘年会 @ルネッタカッレ</p>	<p>最新刊入荷しました♪ Yogini yoga ヨガで冷えを解決 もっとヨガが楽しくなる情報満載!季節の衣装も要チェックです~(-)-☆</p> 	<p>美と健康を望むあなたへカラダが求めるミネラルを自然なかたちで摂取できる美のミネラル「シリカ」が世界屈指の濃度! まさに極天然水 180yen 絶賛販売中です</p> 			

◆ポスチャーのヨガは「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。