

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | INFO |
|--|---|---|---|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 今月のおすすめ! レッスン アロマビューティーヨガ アーユルヴェーダでは「春」は、カフドーシャが乱れやすい季節です。 カフが乱れると心身の倦怠感や体重増加 痰や鼻水の原因にも。 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 脂肪燃焼を促すアロマの中でしっかり身体を動かし 軽やかな新生活をスタート! こぞヨガを 疲れた時 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | NEW 姿勢改善ヨガ 前半はヨガで姿勢改善に必要な筋肉を鍛えて 後半はコアボールやピラティスローラーで 背骨や関節を調整し 本来あるべき自然な姿勢へとリセットしていきます。 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | ~開催月について~ ご好評いただいている「耳つぼアロマヨガ」ですが 毎月の開催ではなく 2ヶ月に1度の開催となります。 偶数月...高崎店にて開催 奇数月...前橋店にて開催 |
| 昭和の日 29 | 30 | 2018.4.9(月) 高崎西口店OPEN! 無料体験会 4/5木、4/6金 ①11:00~ ②19:00~ 4/7土 ①11:00~②15:00~③19:00~ 4/8日 ①11:00~ ②15:00~ ご予約は高崎店まで TEL027-388-1221 | | | | NEW 4/5月号店頭販売中 YOGA 桜をイメージした豊かな花の香りで明るく楽しい春を迎えましょう Yogini 桜をイメージした豊かな花の香りで明るく楽しい春を迎えましょう | 4月のヒーリングアロマ さくらブレンド 桜をイメージした豊かな花の香りで明るく楽しい春を迎えましょう |
| 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆調 saori | 10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆美 hiromi | 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 sayaka | 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 asami | 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆美 erina | 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆調 keiko | 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆調 chiaki | |
| 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ☆☆☆美 saori | 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 hiromi | 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ☆☆☆美 sayaka | 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 asami | 12:10~ NEW 姿勢改善ヨガ 13:20 ☆☆☆調 erina | 12:10~ 代謝アップストレ 13:20 ☆☆☆美 junco | 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 chiaki | |
| 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 sayaka | 15:30~ NEW 姿勢改善ヨガ 16:40 ☆☆☆調 erina | 15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆美 junco | 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆調 saori | 15:30~ 椅子ヨガ 16:40 ☆/美 saori | 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 junco | 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 sayaka | |
| 17:20~ デトックスヨガ 18:30 ☆/調 sayaka | 17:20~ フローヨガSTEP1 18:30 ☆☆☆美 saori | 17:20~ ピラティス 18:30 ☆☆☆美 hiromi | 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆調 sayaka | 17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ☆☆☆調 chiaki | 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆美 saori | 17:20~ フローヨガSTEP1 18:30 ☆☆☆美 sayaka | |
| 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆美 saori | 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆調 hiromi | 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 sayaka | 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆美 asami | 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 rie | 10:30~ バレトン 11:40 ☆☆☆美 chinatsu | 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 keiko | |
| 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆調 saori | 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 hiromi | 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 sayaka | 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆調 asami | 12:10~ 経絡ヨガ 13:20 ☆☆☆調 rie | 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ☆☆☆調 chinatsu | 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ☆☆☆特 kazumichi | |
| 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 sayaka | 15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆美 junco | 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆調 junco | 15:30~ ピラティス 16:40 ☆☆☆美 hiromi | 15:30~ 体が硬い人のためのヨガ 16:40 ☆☆☆調 ayano | 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆調 junco | 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 chiaki | |
| 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆調 sayaka | 17:20~ フローヨガSTEP1 18:30 ☆☆☆美 saori | 17:20~ 体が硬い人のためのヨガ 18:30 ☆/調 atsushi | 17:20~ 美脚ヨガ 18:30 ☆☆☆美 ayano | 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆美 chiaki | 17:20~ 椅子ヨガ 18:30 ☆/美 sayaka | 17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ☆☆☆調 chiaki | |
| 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 sayaka | 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 hiromi | 10:30~ 経絡ヨガ 11:40 ☆☆☆調 rie | 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆調 asami | 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆美 rie | 10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆美 chinatsu | 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆調 chiaki | |
| 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆調 sayaka | 12:10~ ピラティス 13:20 ☆☆☆美 hiromi | 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 rie | 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 asami | 12:10~ 経絡ヨガ 13:20 ☆☆☆調 rie | 12:10~ ボルド・ブラ 13:20 ☆☆☆美 chinatsu | 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 chiaki | |
| 15:30~ 耳つぼアロマヨガ 16:40 ☆/癒 hirokoX saori | 15:30~ NEW 姿勢改善ヨガ 16:40 ☆☆☆調 erina | 15:30~ 美脚ヨガ 16:40 ☆☆☆美 junco | 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 sayaka | 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆調 saori | 15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆美 junco | 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 saori | |
| ~レッスン後、ご希望の方に~ 耳つぼジュエリー(別途料金) | 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆美 sayaka | 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 hiromi | 18:20~ コアヨガ 19:30 ☆☆☆美 ayano | 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆癒 chiaki | 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ☆/調 saori | 17:20~ デトックスヨガ 18:30 ☆/調 saori | |
| 20:00~ 新月キャンドルヨガ 21:10 ☆/癒 sayaka | 20:00~ 新月キャンドルヨガ 21:10 ☆/癒 sayaka | 20:00~ ピラティス 21:10 ☆☆☆調 hiromi | 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ☆/調 ayano | 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 chiaki | 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ☆☆☆美 saori | 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ☆☆☆美 sayaka | |
| close 東京エリア最大級のヨガ&ライフスタイルイベント オーガニックライフTOKYO イーザーヨガファンパーティ 参加のため、誠に勝手ながらお休みさせていただきます | 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromi | 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆美 saori | close 誠に勝手ながらスズラン店休のためお休みさせていただきます | 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 rie | 10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ☆☆☆調 chinatsu | 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆美 junco | |
| | 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆調 hiromi | 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 saori | | 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ☆☆☆美 rie | 12:10~ バレトン 13:20 ☆☆☆美 chinatsu | 12:10~ 美脚ヨガ 13:20 ☆☆☆調 junco | |
| | 15:30~ 美脚ヨガ 16:40 ☆☆☆美 junco | 15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆美 junco | | 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 saori | 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆/調 saori | 15:30~ フローヨガSTEP2 16:40 ☆☆☆美 saori | |
| | 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ☆☆☆美 sayaka | 18:20~ FRP 19:30 ☆☆☆調 atsushi | | 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 chiaki | 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆癒 sayaka | 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 saori | |
| | 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 sayaka | 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆美 atsushi | | 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆☆☆調 chiaki | 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 sayaka | | |
| 10:30~ 代謝アップストレ 11:40 ☆☆☆美 junco | 10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆美 hiromi | 2018.4.9(月) 高崎西口店OPEN! 無料体験会 4/5木、4/6金 ①11:00~ ②19:00~ 4/7土 ①11:00~②15:00~③19:00~ 4/8日 ①11:00~ ②15:00~ ご予約は高崎店まで TEL027-388-1221 | | | | NEW 4/5月号店頭販売中 YOGA 桜をイメージした豊かな花の香りで明るく楽しい春を迎えましょう Yogini 桜をイメージした豊かな花の香りで明るく楽しい春を迎えましょう | 4月のヒーリングアロマ さくらブレンド 桜をイメージした豊かな花の香りで明るく楽しい春を迎えましょう |
| 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 junco | 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 hiromi | エアリアルヨガ導入や、インストラクター養成スクールも開校予定となっております。 4/5(木)~4/8(月)まで無料体験会を実施予定! 右記の日程をご覧ください。 高崎市連雀町119 アークプラザ1F | | | | | |
| 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 chiaki | 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆調 sayaka | | | | | | |
| 17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ☆☆☆調 chiaki | 17:20~ 満月キャンドルヨガ 18:30 ☆/癒 sayaka | | | | | | |

◆ボスチャーのヨガは「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。