

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>毎年6月21日は「国際ヨガの日」～世界中で人々がヨガを楽しみ 体・心そして社会の健康を育む日～</p> <p>2014年12月 国連はインドのナレンドラ・モディ首相の提案を受け 6月21日を「国際ヨガの日」にすることを宣言しました。皆さんご存知の通りヨガはインド発祥の修行法で 現代では健康法として広く支持されています。モディ首相は演説で「ヨガは 古来以来のインドの伝統が生んだ貴重な贈り物です。ヨガは身体と精神思考と行動抑制と実践の統合を実現させ また人と自然の調和と健康と福祉へのホリスティックなアプローチを実現するものです。ヨガは単なるエクササイズではなく 自身の中に統合された感覚を見出すものです。私たちのライフスタイルを変え 意識を高めることによって 幸福への助けとなるでしょう。」と訴えました。また この日は 昼夜が同じ長さになる夏至にあたり 心と体のバランスを重視するヨガにとっては大切な日なのです。</p> 		<p>お友達ご紹介カード</p> <p>店頭配布中(〃)/ご紹介者さま(会員さま)とご紹介を受けたお友達へ 素敵な特典がございます♪</p> 		close		<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ ハーバルヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 risa</p> <p>15:00~ FRP</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>16:40~ コアヨガ</p> <p>17:50 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>はじめはじめした梅雨を快適にリフレッシュブレンド</p> <p>雨の多い季節をさわやかに楽しむための配合です。</p> <p>・グレープフルーツ</p> <p>・イランイラン</p> <p>・ジャスミン</p> <p>古来 緑が勢い立つ6月に摘むハーブは最もパワフルであるといわれてきました。この時期に薬草を摘み 梅雨の邪気をはらう風習もあったとのこと。まさにアロマを楽しむには絶好のときです。</p>
close	<p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 asami</p> <p>11:40~ フローヨガSTEP1</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:00~ ベーシックヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 noriko</p> <p>18:30~ エアリアルヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:40~ 陰ヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 sayoko</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 minami</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 chiharu</p> <p>18:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 noriko</p> <p>20:10~ ベーシックヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 noriko</p>	<p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 minami</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 minami</p>	close	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 risa</p> <p>15:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:10 ☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>17:50 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>雨の多い季節をさわやかに楽しむための配合です。</p> <p>・グレープフルーツ</p> <p>・イランイラン</p> <p>・ジャスミン</p> <p>古来 緑が勢い立つ6月に摘むハーブは最もパワフルであるといわれてきました。この時期に薬草を摘み 梅雨の邪気をはらう風習もあったとのこと。まさにアロマを楽しむには絶好のときです。</p>
close	<p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 asami</p> <p>11:40~ フローヨガSTEP1</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:00~ ベーシックヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 noriko</p> <p>18:30~ エアリアルヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:40~ 陰ヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 sayoko</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 minami</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 chiharu</p> <p>18:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 noriko</p> <p>20:10~ ベーシックヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 noriko</p>	<p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 minami</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 minami</p>	close	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 risa</p> <p>15:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:10 ☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>17:50 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>雨の多い季節をさわやかに楽しむための配合です。</p> <p>・グレープフルーツ</p> <p>・イランイラン</p> <p>・ジャスミン</p> <p>古来 緑が勢い立つ6月に摘むハーブは最もパワフルであるといわれてきました。この時期に薬草を摘み 梅雨の邪気をはらう風習もあったとのこと。まさにアロマを楽しむには絶好のときです。</p>
close	<p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 asami</p> <p>11:40~ フローヨガSTEP1</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:00~ ベーシックヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 noriko</p> <p>18:30~ エアリアルヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:40~ 陰ヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 sayoko</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 minami</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 chiharu</p> <p>18:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 noriko</p> <p>20:10~ ベーシックヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 noriko</p>	<p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 minami</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 minami</p>	close	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 risa</p> <p>15:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:10 ☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>17:50 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>雨の多い季節をさわやかに楽しむための配合です。</p> <p>・グレープフルーツ</p> <p>・イランイラン</p> <p>・ジャスミン</p> <p>古来 緑が勢い立つ6月に摘むハーブは最もパワフルであるといわれてきました。この時期に薬草を摘み 梅雨の邪気をはらう風習もあったとのこと。まさにアロマを楽しむには絶好のときです。</p>
close	<p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 asami</p> <p>11:40~ フローヨガSTEP1</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:00~ ベーシックヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 noriko</p> <p>18:30~ エアリアルヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:40~ 陰ヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 sayoko</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 minami</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 chiharu</p> <p>18:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 noriko</p> <p>20:10~ ベーシックヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 noriko</p>	<p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 minami</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 minami</p>	close	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 risa</p> <p>15:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:10 ☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>17:50 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>雨の多い季節をさわやかに楽しむための配合です。</p> <p>・グレープフルーツ</p> <p>・イランイラン</p> <p>・ジャスミン</p> <p>古来 緑が勢い立つ6月に摘むハーブは最もパワフルであるといわれてきました。この時期に薬草を摘み 梅雨の邪気をはらう風習もあったとのこと。まさにアロマを楽しむには絶好のときです。</p>
close	<p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 asami</p> <p>11:40~ フローヨガSTEP1</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:00~ ベーシックヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 noriko</p> <p>18:30~ エアリアルヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:40~ 陰ヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 sayoko</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 minami</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 chiharu</p> <p>18:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 noriko</p> <p>20:10~ ベーシックヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 noriko</p>	<p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 minami</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 minami</p>	close	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 risa</p> <p>15:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:10 ☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>17:50 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>雨の多い季節をさわやかに楽しむための配合です。</p> <p>・グレープフルーツ</p> <p>・イランイラン</p> <p>・ジャスミン</p> <p>古来 緑が勢い立つ6月に摘むハーブは最もパワフルであるといわれてきました。この時期に薬草を摘み 梅雨の邪気をはらう風習もあったとのこと。まさにアロマを楽しむには絶好のときです。</p>
close	<p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 asami</p> <p>11:40~ フローヨガSTEP1</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:00~ ベーシックヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 noriko</p> <p>18:30~ エアリアルヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:40~ 陰ヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 sayoko</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 minami</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 chiharu</p> <p>18:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 noriko</p> <p>20:10~ ベーシックヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 noriko</p>	<p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 minami</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 minami</p>	close	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 risa</p> <p>15:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:10 ☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>17:50 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>雨の多い季節をさわやかに楽しむための配合です。</p> <p>・グレープフルーツ</p> <p>・イランイラン</p> <p>・ジャスミン</p> <p>古来 緑が勢い立つ6月に摘むハーブは最もパワフルであるといわれてきました。この時期に薬草を摘み 梅雨の邪気をはらう風習もあったとのこと。まさにアロマを楽しむには絶好のときです。</p>
close	<p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 asami</p> <p>11:40~ フローヨガSTEP1</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:00~ ベーシックヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 noriko</p> <p>18:30~ エアリアルヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:40~ 陰ヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 sayoko</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 minami</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 chiharu</p> <p>18:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 noriko</p> <p>20:10~ ベーシックヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 noriko</p>	<p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 minami</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 minami</p>	close	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 risa</p> <p>15:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:10 ☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>17:50 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>雨の多い季節をさわやかに楽しむための配合です。</p> <p>・グレープフルーツ</p> <p>・イランイラン</p> <p>・ジャスミン</p> <p>古来 緑が勢い立つ6月に摘むハーブは最もパワフルであるといわれてきました。この時期に薬草を摘み 梅雨の邪気をはらう風習もあったとのこと。まさにアロマを楽しむには絶好のときです。</p>
close	<p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 asami</p> <p>11:40~ フローヨガSTEP1</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:00~ ベーシックヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 noriko</p> <p>18:30~ エアリアルヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/特 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>10:00~ ピラティス</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:40~ 陰ヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 sayoko</p> <p>15:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 minami</p> <p>18:30~ ベーシックヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 tomoko</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:40~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 chiharu</p> <p>18:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 noriko</p> <p>20:10~ ベーシックヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 noriko</p>	<p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ</p> <p>11:10 ☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ ヨガの神経生理学</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>15:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 yuki</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 minami</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 minami</p>	close	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 risa</p> <p>15:00~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:10 ☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>17:50 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>雨の多い季節をさわやかに楽しむための配合です。</p> <p>・グレープフルーツ</p> <p>・イランイラン</p> <p>・ジャスミン</p> <p>古来 緑が勢い立つ6月に摘むハーブは最もパワフルであるといわれてきました。この時期に薬草を摘み 梅雨の邪気をはらう風習もあったとのこと。まさにアロマを楽しむには絶好のときです。</p>

◆ボスチャーのヨガは「美」「調整」「癒し」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。

