

日	月	火	水	木	金	土	INFO						
<p>studio concept</p> <p>二つのスタジオは太陽(スーリヤ)と月(チャンドラ)を意味し太陽が降りそそぐスーリヤスタジオではエネルギー溢れるクラスや宙を舞うエアリアルヨガをチャンドラスタジオでは星空ヨガ(時期未定)で究極のリラクセスを味わうことができます。もちろん床暖房完備で暑すぎず寒くない心地の良い温度でストレスなくヨガに集中できます。</p> 		<p>プレオープン無料体験会(非会員様向け)ご予約受付中</p> <p>高崎駅西口店の電話番号は4/5開通のため体験会のご予約詳細は高崎店(027-388-1221)へお願いします。</p> <p>内容：初めての方向けのヨガ40分、スタジオ説明会20分 定員：各先着18名さま ※ご予約お早めに 駐車場代：お客さま負担 体験会当日入会特典：4ヶ月無料(4ヶ月継続出来る方のみ)</p>		<p>プレオープン</p> <p>11:00~ 無料体験会 12:00~ 13:00~ 時間内いつでも見学OK 18:00~ 19:00~ 無料体験会 20:00~</p>		<p>プレオープン</p> <p>11:00~ 無料体験会 12:00~ 13:00~ 時間内いつでも見学OK 18:00~ 19:00~ 無料体験会 20:00~</p>		<p>プレオープン</p> <p>11:00~ 無料体験会 12:00~ 15:00~ 無料体験会 16:00~ 19:00~ 無料体験会 20:00~</p> <p></p> <p>4月のヒーリングアロマ</p> <p>ふんわり優しい春の香り</p> <p>さくらブレンド</p> <p>日本の春を彩る美しい桜をイメージした配合です</p>					
<p>プレオープン</p> <p>11:00~ 無料体験会 12:00~ 15:00~ 無料体験会 16:00~</p>		<p>8 グランドオープン 9</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆調 asami 11:40~ デトックスヨガ 12:50 ☆☆☆調 asami 15:00~ FRP 16:10 ☆☆☆調 atsushi 18:30~ アロマビューティーヨガ 19:40 ☆☆☆美 risa 20:10~ フローヨガ STEP1 21:20 ☆☆☆美 risa</p>		<p>10</p> <p>10:00~ ビラティス 11:10 ☆☆☆美 sayoko 11:40~ リストラティブヨガ 12:50 ☆☆☆美 sayoko 15:00~ エアリアルヨガ 16:10 ☆☆☆特 risa 18:30~ ベーシックヨガ 19:40 ☆☆☆調 tomoko 20:10~ ヒーリングアロマヨガ 21:20 ☆☆☆美 tomoko</p>		<p>11</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆美 erina 11:40~ 姿勢改善ヨガ 12:50 ☆☆☆調 erina 15:00~ マタニティヨガ 16:10 ☆☆☆特 risa 18:30~ コアヨガ 19:40 ☆☆☆美 atsushi 20:10~ FRP 21:20 ☆☆☆調 atsushi</p>		<p>12</p> <p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ 11:10 ☆☆☆調 yasuyuki 11:40~ ヨガの神経生理学 12:50 ☆☆☆調 yasuyuki 15:00~ ヒーリングアロマヨガ 16:10 ☆☆☆調 yuki 18:30~ 陰ヨガ 19:40 ☆☆☆調 risa 20:10~ エアリアルヨガ 21:20 ☆☆☆特 risa</p>		<p>13</p> <p>定休日</p>		<p>14</p> <p>10:00~ エアリアルヨガ 11:10 ☆☆☆特 risa 11:40~ ハートオブヨガ 12:50 ☆☆☆美 tomohito 15:00~ 骨盤調整ヨガ 16:10 ☆☆☆調 tomohito 16:40~ パワーヨガ 17:50 ☆☆☆美 tomohito</p> <p>満開の艶やかな眺めと散り際の深くも儂い美しさはただの表面的な美ではなく凛とした芯の通った内面からにじみ出る美を感じさせます。</p> <p>長い冬を耐えようやく迎えた春を明るく楽しい気分でお過ごし頂けますように。</p>	
<p>15</p> <p>オープニングイベント</p> <p>Maiko Kurata X DJ Satoshi Miya</p> <p></p> <p>Yoga Party....)</p>		<p>16</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆☆☆美 asami 11:40~ ベーシックヨガ 12:50 ☆☆☆調 asami 15:00~ 体が硬い人のためのヨガ 16:10 ☆☆☆調 atsushi 18:30~ バクティフローヨガ 19:40 ☆☆☆特 risa 20:10~ 新月キャンドルヨガ 21:20 ☆☆☆美 risa</p>		<p>17</p> <p>10:00~ アシュタンガヨガビギナー 11:10 ☆☆☆特 sayoko 11:40~ 陰ヨガ 12:50 ☆☆☆調 sayoko 15:00~ エアリアルヨガ 16:10 ☆☆☆特 risa 18:30~ ヒーリングアロマヨガ 19:40 ☆☆☆美 tomoko 20:10~ シヴァナンダヨガビギナー 21:20 ☆☆☆調 tomoko</p>		<p>18</p> <p>10:00~ 姿勢改善ヨガ 11:10 ☆☆☆調 erina 11:40~ アロマビューティーヨガ 12:50 ☆☆☆美 erina 15:00~ マタニティヨガ 16:10 ☆☆☆特 risa 18:30~ FRP 19:40 ☆☆☆調 atsushi 20:10~ コアヨガ 21:20 ☆☆☆美 atsushi</p>		<p>19</p> <p>10:00~ ヨガの神経生理学 11:10 ☆☆☆調 yasuyuki 11:40~ やさしく学ぶ体のしくみ 12:50 ☆☆☆調 yasuyuki 15:00~ 骨盤調整ヨガ 16:10 ☆☆☆調 yuki 18:30~ Herbal Ayurveda Yoga 19:40 ☆☆☆美 risa 20:10~ エアリアルヨガ 21:20 ☆☆☆特 risa</p>		<p>20</p> <p>定休日</p>		<p>21</p> <p>10:00~ エアリアルヨガ 11:10 ☆☆☆特 risa 11:40~ Odaka Yoga ~セッション ロ~ 12:50 ☆☆☆調 shunsuke 15:00~ Odaka Yoga ~セッション ロ~ 16:10 ☆☆☆特 shunsuke 16:40~ Odaka Yoga ~セッション ロ~ 17:50 ☆☆☆調 shunsuke</p> <p>エアリアルヨガ</p> <p>・会員さま限定クラス ・体重制限30kg以下 ・別途エアリアルチケット1回消化(4回2,000円)</p> <p>~注意事項~ ・ジッパーなど金具のついたウエア、ピアスなどNG ・必ず袖のあるウエア(半袖可) 爪が長い方は手袋(無料貸出) 着用してください 濃いめのメイク、香水NG</p> <p></p> <p>くぜ不空 だひ思中 さご議で い体な味 ま感せわ 界う を</p>	
<p>22</p> <p>定休日</p>		<p>23</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆☆☆調 asami 11:40~ アロマビューティーヨガ 12:50 ☆☆☆美 asami 15:00~ FRP 16:10 ☆☆☆調 atsushi 18:30~ ヒーリングアロマヨガ 19:40 ☆☆☆美 risa 20:10~ フローヨガ STEP2 21:20 ☆☆☆美 risa</p>		<p>24</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆☆☆美 sayoko 11:40~ ビラティス 12:50 ☆☆☆美 sayoko 15:00~ エアリアルヨガ 16:10 ☆☆☆特 risa 18:30~ シヴァナンダヨガビギナー 19:40 ☆☆☆調 tomoko 20:10~ ベーシックヨガ 21:20 ☆☆☆調 tomoko</p>		<p>25</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆美 erina 11:40~ 姿勢改善ヨガ 12:50 ☆☆☆調 erina 15:00~ マタニティヨガ 16:10 ☆☆☆特 risa 18:30~ 体が硬い人のためのヨガ 19:40 ☆☆☆調 atsushi 20:10~ FRP 21:20 ☆☆☆調 atsushi</p>		<p>26</p> <p>10:00~ やさしく学ぶ体のしくみ 11:10 ☆☆☆調 yasuyuki 11:40~ ヨガの神経生理学 12:50 ☆☆☆調 yasuyuki 15:00~ ヒーリングアロマヨガ 16:10 ☆☆☆調 yuki 18:30~ リストラティブヨガ 19:40 ☆☆☆美 risa 20:10~ エアリアルヨガ 21:20 ☆☆☆特 risa</p>		<p>27</p> <p>定休日</p>		<p>28</p> <p>10:00~ エアリアルヨガ 11:10 ☆☆☆特 risa 11:40~ アシュタンガ練習会 12:50 ☆☆☆特 kazumichi 15:00~ ストレッチ 16:10 ☆☆☆特 kazumichi 16:40~ キックボクシングヨガ 17:50 ☆☆☆特 kazumichi</p>	
<p>29</p> <p>定休日</p>		<p>30</p> <p>定休日</p>		<p>オープニングイベント 4/15(日) 15:00~21:00</p> <p>Brighton Studio Daikanyamaより ヨガイベントでお馴染みMaiko X DJ Miyaがお届けするスペシャルDay!! 15:30~16:40 Music flow - YOGA FOR EVERY BODY ☆☆☆ 17:30~18:40 YOGA PARTY ☆☆☆ 19:30~21:00 内覧会&エアリアル体験会 ささやかですがソフトドリンク、お菓子をご用意してお待ちしております♪ イベント詳細はHP、またはフライヤーにてご確認ください(人々*)</p>		<p>高崎店併設 HERB8CAFEの商品を購入できます</p> <p>ハーバルセラピストが効能別に厳選した人気のハーブセットやおうちのティータイムが楽しくなるティーグッズを取り揃えてあります。ハーブを使った手作り体験も定期的に開催予定。</p> <p></p> <p>健康・美容に効果的な ヨガとハーブのある暮らし 毎日をより豊かに快適に</p>		<p>easyoga perfecting your life</p> <p>デザイン性・機能性・耐久性を兼ね備えた高品質なヨガウェア&グッズのプレミアムブランド イーゾーヨガ 正規販売店です</p> <p></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。

日	月	火	水	木	金	土	INFO							
		1	2	3	4	5								
<p>3A's 群馬初開催</p> <p>~Asana Anatomical Approach~</p> <p>さまざまなヨガの流派が混在する中アーサナの取り方も多種多様です。3A'sでは解剖学的な視点に基づき安全で個人の体の特性に合ったどの流派にもとらわれないアーサナの取り方を学ぶことが出来ます。</p> <p>講師: 中村 尚人先生 しんのすけ先生</p> <p>詳細はHP,またはフライヤーにてご確認ください(人々*)</p>		<p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 sayoko</p> <p>11:40~ ピラティス</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>18:30~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 tomoko</p>	<p>定休日</p> <p>誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p>	<p>定休日</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 tomohito</p> <p>15:00~ パワーヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/美 tomohito</p> <p>16:40~ ハートオブヨガ</p> <p>17:50 ☆☆☆/癒 tomohito</p>	 	<p>5月のヒーリングアロマ アロマ de 森林浴ブレンド</p> <p>新緑のさわやかな季節 お部屋の中でも森林浴気分を楽しんでいただけるよう森をイメージした配合です。</p> <p>☑サイプレス ☑ラベンダー ☑ベルガモット</p> <p>リフレッシュしたい時にもおすすめです。ぜひ目を閉じて深呼吸を味わってください。</p>						
<p>6</p> <p>定休日</p> 	<p>7</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:40~ デトックスヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 asami</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~ フローヨガ STEP1</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 risa</p> <p>20:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 risa</p>	<p>8</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 sayoko</p> <p>11:40~ アシュタンガヨガビギナー</p> <p>12:50 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</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>9</p> <p>10:00~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 erina</p> <p>11:40~ アロマビューティーヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 erina</p> <p>15:00~ マタニティヨガ</p> <p>16:10 ☆/特 risa</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:10~ コアヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>10</p> <p>10:00~ ヨガの神経生理学</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ やさしく学ぶ体のしくみ</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~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>11</p> <p>定休日</p>	<p>12</p> <p>3A's</p> <p>First day</p> <p>10:30~17:30</p> 	<p>13</p> <p>3A's</p> <p>Second day</p> <p>10:30~17:30</p> 	<p>14</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 asami</p> <p>11:40~ ベーシックヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/調 asami</p> <p>15:00~ FRP</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ リストラティブヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 risa</p> <p>20:10~ バクティフローヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>15</p> <p>新月 牡牛座 20:49</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~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>18:30~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ 新月キャンドルヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 tomoko</p>	<p>16</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~ マタニティヨガ</p> <p>16:10 ☆/特 risa</p> <p>18:30~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>19:40 ☆/調 atsushi</p> <p>20:10~ FRP</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>17</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~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 yuki</p> <p>18:30~ ハーバルヨガ</p> <p>19:40 ☆/癒 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>18</p> <p>定休日</p>	<p>19</p> <p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ Odaka Yoga~パワフルロー~</p> <p>12:50 ☆☆☆/特 shunsuke</p> <p>15:00~ Odaka Yoga~ハーフロー~</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 shunsuke</p> <p>16:40~ Odaka Yoga~ソフトロー~</p> <p>17:50 ☆/特 shunsuke</p>	<p>エアリアルヨガ</p> <p>~会員さま限定クラス 体重制限30kg以下 別途エアリアルチケット 1回消化(4回2,000円)~</p> <p>~注意事項~</p> <p>・ジッパーなど金具のついたウエア、ピアスなどNG</p> <p>・必ず袖のあるウエア(半袖可) 爪が長い方は手袋(無料貸出) 着用してください</p> <p>・濃いめのメイク、香水NG</p>  <p>くぜん空だひ思中さご議でない体な味ま恋せわを</p>
<p>20</p> <p>定休日</p>	<p>21</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:40~ デトックスヨガ</p> <p>12:50 ☆/調 asami</p> <p>15:00~ コアヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/美 atsushi</p> <p>18:30~ アーユルヴェーダヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/癒 risa</p> <p>20:10~ ハーバルヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 risa</p>	<p>22</p> <p>10:00~ アシュタンガヨガビギナー</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</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>23</p> <p>10:00~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 erina</p> <p>11:40~ アロマビューティーヨガ</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 erina</p> <p>15:00~ マタニティヨガ</p> <p>16:10 ☆/特 risa</p> <p>18:30~ FRP</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:10~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>21:20 ☆/調 atsushi</p>	<p>24</p> <p>10:00~ ヨガの神経生理学</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 yasuyuki</p> <p>11:40~ やさしく学ぶ体のしくみ</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~ バクティフローヨガ</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>25</p> <p>定休日</p>	<p>26</p> <p>10:00~ エアリアルヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>11:40~ アシュタンガ練習会</p> <p>12:50 ☆☆☆/特 kazumichi</p> <p>15:00~ ストレッチ</p> <p>16:10 ☆/特 kazumichi</p> <p>16:40~ キックボクシングヨガ</p> <p>17:50 ☆☆☆/特 kazumichi</p>	<p>27</p> <p>定休日</p>	<p>28</p> <p>○満月 射手座 23:21</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 asami</p> <p>11:40~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>12:50 ☆/癒 asami</p> <p>15:00~ FRP</p> <p>16:10 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>18:30~ 陰ヨガ</p> <p>19:40 ☆/調 risa</p> <p>20:10~ フローヨガ STEP1</p> <p>21:20 ☆☆☆/美 risa</p>	<p>29</p> <p>10:00~ リストラティブヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 sayoko</p> <p>11:40~ ピラティス</p> <p>12:50 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>15:00~ エアリアルヨガ</p> <p>16:10 ☆☆☆/特 risa</p> <p>18:30~ シヴァナンダヨガビギナー</p> <p>19:40 ☆☆☆/調 tomoko</p> <p>20:10~ 満月キャンドルヨガ</p> <p>21:20 ☆/癒 tomoko</p>	<p>30</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~ マタニティヨガ</p> <p>16:10 ☆/特 risa</p> <p>18:30~ コアヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 atsushi</p> <p>20:10~ FRP</p> <p>21:20 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>31</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~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:10 ☆/癒 yuki</p> <p>18:30~ アロマビューティーヨガ</p> <p>19:40 ☆☆☆/美 risa</p> <p>20:10~ エアリアルヨガ</p> <p>21:20 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>「ゆっくり吐くこと」</p> <p>ヨガは呼吸をととても大切にしています。ゆっくり呼吸することで副交感神経が優位になり免疫力UP 疲労回復 心の落ち着きが得られます。ヨガや瞑想の大きな目的のひとつが呼吸をゆっくりにすることだと言えます。まずはゆっくり吐くことから始めてみましょう。日常の呼吸の質も変わっていくと思います。</p> 	<p>easyoga</p> <p>perfecting your life</p> <p>デザイン性・機能性・耐久性を兼ね備えた高品質なヨガウエア&グッズのプレミアムブランド</p> <p>イージーヨガ</p> <p>正規販売店です</p> 	

◆ポスターのヨガは「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。