

YOGA STUDIO POSTURE

高崎店 LESSON

4月



本格的な春を迎え、芽吹きの季節となりました。あたたかな陽気に体もアクティブな気分になっていませんか？ヨガで適度に体をメンテナンスし、楽しい季節を満喫しましょう♪4/9には高崎西口店もオープンとなります。エアリアルヨガやインストラクター養成スクールも開講予定です。どうぞ一度お立ち寄りください！

INFO 今月のマタニティ & 親子ヨガ

マタニティ /rieko	対象：安定期(16週)～ 土日/7・15日11:30～12:40
マタニティ /ayano	対象：安定期(16週)～ 火/10・24日13:30～14:40
ベビマ産後 /ayano	対象年齢：首すわり～1歳 火/3・17日13:30～14:40
親子KIDS /ayano	対象年齢：2歳～小学生 all ok 日/1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

E-mail: takasaki@yogastudio-posture.com
☎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
1 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50～ 親子ヨガKIDS 11:00 ☆/特 ayano 13:10～ ヒーリングアロマヨガ 14:20 ☆/癒 rieko 14:50～ フローヨガSTEP2 16:00 ☆☆☆/美 rieko	2 10:00～ ヨギックアーツビギナー 11:10 ☆☆/特 sayoko 11:50～ ピラティス 13:00 ☆☆☆/美 sayoko 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆/調 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STEP1 21:40 ☆☆☆/美 ayumi	3 INFO 13:30～ベビマ産後 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～ 歪み調整ストレッチ (定員10名) 16:30 ☆☆☆/調 ayano 18:50～ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 rieko 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆☆☆/調 junco	毎週水曜 定休日 スタジオとカフェ 両方ともお休み させていただきます いたadakimasu	5 10:00～ ルーシーダットン 11:10 ☆☆/特 ayumi 11:50～ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 ayumi 15:20～ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 keiko 18:50～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 junco 21:40 ☆☆☆/調 junco	6 10:00～ 骨盤調整ヨガ 11:10 ☆☆☆/調 rieko 11:50～ フローヨガSTEP1 13:00 ☆☆☆/美 rieko 15:20～ リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50～ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 21:40 ☆☆☆/調 ayano	7 INFO 11:30～マタニティ 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 rieko 9:50～ キレイになるヨガ 11:00 ☆☆☆/美 rieko 13:10～ ピラティス 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50～ アロマビューティーヨガ 16:00 ☆☆☆/美 sayoko
8 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ 体が硬い人のためのヨガ 11:00 ☆/調 ayano 13:10～ アシュタンガヨガ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50～ リストラティブヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko	9 INFO 13:30～マタニティ 10:00～ アシュタンガヨガビギナー 11:10 ☆☆☆/特 sayoko 11:50～ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 sayoko 15:20～ コアヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayumi 20:30～ ルーシーダットン 21:40 ☆☆☆/特 ayumi	10 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～ 美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 rieko 20:30～ キレイになるヨガ 21:40 ☆☆☆/美 rieko		12 10:00～ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 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 keiko 18:50～ FRP 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 21:40 ☆/調 atsushi	13 10:00～ NEW/姿勢改善ヨガ (定員10名) 11:10 ☆☆☆/調 erina 11:50～ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 erina 15:20～ アシュタンガヨガビギナー 16:30 ☆☆☆/特 sayoko 18:50～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 ayano 21:40 ☆☆☆/調 ayano	14 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～ ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 sayoko 14:50～ ヒーリングアロマヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko
15 INFO 11:30～マタニティ 8:00～ ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ 歪み調整ストレッチ (定員10名) 11:00 ☆☆☆/調 ayano 13:10～ フラワーセラピーヨガ 14:20 ☆☆☆/癒 rieko 14:50～ キレイになるヨガ 16:00 ☆☆☆/美 rieko	16 新月●(牡牛座10:58) 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 sayoko 11:50～ リストラティブヨガ 13:00 ☆/癒 sayoko 15:20～ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 junco 18:50～ 新月キャンドルヨガ 20:00 ☆/癒 ayumi 20:30～ ムーンサイクルヨガ 21:40 女性限定 ☆/調 ayumi	17 INFO 13:30～ベビマ産後 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～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 ayano 18:50～ フラワーセラピーヨガ 20:00 ☆☆☆/癒 rieko 20:30～ フローヨガSTEP2 21:40 ☆☆☆/美 rieko		19 10:00～ フローヨガSTEP1 11:10 ☆☆☆/美 ayumi 11:50～ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 ayumi 15:20～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 keiko 18:50～ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 21:40 ☆☆☆/調 atsushi	20 10:00～ マインドフルネスヨガ 11:10 ☆/癒 rieko 11:50～ フラワーセラピーヨガ 13:00 ☆☆☆/癒 rieko 15:20～ ヨギックアーツビギナー 16:30 ☆☆☆/特 sayoko 18:50～ 美脚ヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 21:40 ☆☆☆/調 ayano	21 8:00～ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 sayaka 9:50～ ベーシックヨガ 11:00 ☆☆☆/調 sayaka 13:10～ フローヨガSTEP2 14:20 ☆☆☆/美 rieko 14:50～ マインドフルネスヨガ 16:00 ☆/癒 rieko
22 誠に勝手ながら お休みさせていただきます http://organiclifetokyo.com/ 	23 INFO 13:30～マタニティ 10:00～ ピラティス 11:10 ☆☆☆/美 sayoko 11:50～ 陰ヨガ 13:00 ☆/調 sayoko 15:20～ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ ルーシーダットン 20:00 ☆☆☆/特 ayumi 20:30～ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayumi	24 INFO 13:30～マタニティ 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～ コアヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50～ マインドフルネスヨガ 20:00 ☆/癒 rieko 20:30～ 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 rieko		26 10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 ayumi 11:50～ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 ayumi 15:20～ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 keiko 18:50～ FRP 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	27 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 erina 11:50～ NEW/姿勢改善ヨガ (定員10名) 13:00 ☆☆☆/調 erina 15:20～ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50～ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayano 21:40 ☆☆☆/調 ayano	28 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 rieko 9:50～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ☆/癒 rieko 13:10～ アシュタンガヨガ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50～ 陰ヨガ 16:00 ☆/調 sayoko
29 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50～ 体が硬い人のためのヨガ 11:00 ☆/調 ayano 13:10～ ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 rieko 14:50～ フローヨガSTEP2 16:00 ☆☆☆/美 rieko	30 満月○(さそり座9:59) 8:00～ 朝ヨガ スローフロー 9:10 (月礼拝) ☆☆☆/癒 rieko 9:50～ マインドフルネスヨガ 11:00 ☆/癒 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	新メニュー「姿勢改善ヨガ」☆☆☆ ヨガで姿勢改善に必要な筋肉を鍛えた後、グリッポン (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することができます！ ※グリッポンを使うレッスン 定員10名です。ご予約はお早め！ 「FRPI」 「歪み調整ストレッチ」 「姿勢改善ヨガ」	おすすめ！アイテム グリッポン 専用携帯バック	4月のヒーリングアロマ SAKURAブレンド 桜の香りをイメージしたブレンドオイルで春を迎えましょう！	お知らせ ご好評いただいている「耳っぽアロマヨガ」ですが、今月より高崎前橋両店の各月日曜開催となります。よろしくお願いたします。 偶数月・高崎店で開催 奇数月・前橋店で開催	

◆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。