

日	月	火	水	木	金	土
 <p>6月のヒーリングアロマ</p> <p>はじめじめした梅雨を快適に</p> <p>グレープフルーツ イランイラン ジャスミン</p>	 <p>6月のおすすめハーブティー</p> <p>ブルーマロー …… 鮮やかな青色がアジサイや梅雨の時期を連想させます。爽やかなレモンを加えればピンク色に変化！呼吸器や消火器系の症状に役立ちます。</p> <p>レモングラス …… 爽やかな香りと風味で気分をリフレッシュ！胃腸の調子を整え、風邪などの感染症の予防にも効果を発揮！</p>	<p>おすすめブレンド REFRESH</p> <p>HARB8CAFE6月のおすすめはリフレッシュブレンド！気分を爽快にしてくれ、集中力もアップ？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レモングラス ・ペパーミント ・ローズマリー ・レモンピール 		<p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆/調 sayaka</p> <p>11:50~ デトックスヨガ</p> <p>13:00 ☆/調 sayaka</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 sayako</p> <p>18:50~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>20:00 ☆☆/調 ayano</p> <p>20:30~ コアヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆/癒 sayaka</p> <p>9:50~ ベーシックヨガ</p> <p>11:00 ☆☆/調 sayaka</p> <p>13:10~ アシュタンガヨガビギナー</p> <p>14:20 ☆☆☆/特 sayako</p> <p>14:50~ リストラティブヨガ</p> <p>16:00 ☆/癒 sayako</p>	
<p>INFO 11:30~マタニティ 3</p> <p>8:00~ 朝ヨガスローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ 親子ヨガ KIDS</p> <p>11:00 ☆☆/特 ayano</p> <p>13:10~ フローヨガSTEP1</p> <p>14:20 ☆☆☆/美 sayaka</p> <p>14:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:00 ☆/癒 sayaka</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ 4</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:50~ リストラティブヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 junco</p> <p>18:50~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>20:00 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 ayumi</p>	<p>10:00~ 美脚ヨガ 5</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:50~ パワーヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:20~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>18:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 sayaka</p> <p>20:30~ フローヨガSTEP1</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 sayaka</p>	<p>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 いただきます</p>	<p>10:00~ ルーシーダットン 7</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/癒 ayumi</p> <p>15:20~ ベーシックヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 keiko</p> <p>18:50~ コアヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 atsushi</p> <p>20:30~ FRP</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>10:00~ パワーヨガ 8</p> <p>11:10 ☆☆☆☆☆/美 asami</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:20~ ピラティス</p> <p>16:30 ☆☆☆☆☆/美 sayoko</p> <p>18:50~ 美脚ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>20:30~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>21:40 ☆/調 ayano</p>	<p>10:00~ 朝ヨガ ストレッチ 9</p> <p>9:10 ☆/調 kazumichi</p> <p>9:50~ キックボクシングヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆☆☆/特 kazumichi</p> <p>13:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>14:20 ☆/癒 sayoko</p> <p>14:50~ ベーシックヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/調 sayoko</p>
<p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 10</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>11:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>13:10~ ベーシックヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆/調 sayaka</p> <p>14:50~ デトックスヨガ</p> <p>16:00 ☆/調 sayaka</p>	<p>10:00~ ピラティス 11</p> <p>11:10 ☆☆☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:50~ 陰ヨガ</p> <p>13:00 ☆/調 sayoko</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 junco</p> <p>18:50~ ルーシーダットン</p> <p>20:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>20:30~ フローヨガSTEP1</p> <p>21:40 ☆☆☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~マタニティ 12</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:50~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:20~ 美脚ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50~ フローヨガSTEP1</p> <p>20:00 ☆☆☆☆☆/美 sayaka</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 sayaka</p>		<p>☀️新月 双子座4:44 14</p> <p>10:00~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>11:10 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>11:50~ フローヨガSTEP1</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 ayumi</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 keiko</p> <p>18:50~ FRP</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:30~ フローヨガSTEP2</p> <p>21:40 ☆☆☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>10:00~ 美脚ヨガ 15</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:50~ デトックスヨガ</p> <p>13:00 ☆/調 asami</p> <p>15:20~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>16:30 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>18:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>20:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:40 ☆/癒 ayano</p>	<p>10:00~ 朝ヨガ スローフロー 16</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 sayaka</p> <p>9:50~ デトックスヨガ</p> <p>11:00 ☆/調 sayaka</p> <p>13:10~ アシュタンガヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆☆☆/特 sayoko</p> <p>14:50~ 陰ヨガ</p> <p>16:00 ☆/調 sayoko</p>
<p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー 17</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 atsushi</p> <p>9:50~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>11:00 ☆/調 atsushi</p> <p>13:10~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>14:20 ☆/癒 sayaka</p> <p>14:50~ フローヨガSTEP1</p> <p>16:00 ☆☆☆/美 sayaka</p>	<p>10:00~ アシュタンガヨガビギナー 18</p> <p>11:10 ☆☆☆☆☆/特 sayoko</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:20~ ベーシックヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 junco</p> <p>18:50~ デトックスヨガ</p> <p>20:00 ☆/調 ayumi</p> <p>20:30~ フローヨガSTEP2</p> <p>21:40 ☆☆☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~ベビマ産後 19</p> <p>10:00~ 姿勢改善ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 erina</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 erina</p> <p>15:20~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:30 ☆/調 ayano</p> <p>18:50~ ベーシックヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 sayaka</p> <p>20:30~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:40 ☆/癒 sayaka</p>		<p>10:00~ ムーンサイクルヨガ 21</p> <p>11:10 ☆/癒 ayumi</p> <p>11:50~ ルーシーダットン</p> <p>13:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>15:20~ ベーシックヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 keiko</p> <p>18:50~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>20:00 ☆/調 atsushi</p> <p>20:30~ FRP</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 22</p> <p>11:10 ☆/癒 sayaka</p> <p>11:50~ フローヨガSTEP1</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 sayaka</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>18:50~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>20:30~ コアヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>10:00~ 朝ヨガ アロマ 23</p> <p>9:10 ☆/癒 junco</p> <p>9:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/調 junco</p> <p>13:10~ ピラティス</p> <p>14:20 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>14:50~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>16:00 ☆☆☆/特 sayoko</p>
<p>8:00~ 朝ヨガ アロマ 24</p> <p>9:10 ☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>13:10~ デトックスヨガ</p> <p>14:20 ☆/調 sayaka</p> <p>14:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/美 sayaka</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ 25</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:50~ ピラティス</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 katsuna</p> <p>18:50~ ベーシックヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 ayumi</p> <p>20:30~ ルーシーダットン</p> <p>21:40 ☆☆☆/特 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~マタニティ 26</p> <p>10:00~ パワーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆☆☆/美 asami</p> <p>11:50~ 美脚ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50~ デトックスヨガ</p> <p>20:00 ☆/調 sayaka</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 sayaka</p>		<p>☀️満月 やぎ座13:54 28</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 ayumi</p> <p>11:50~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>13:00 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 keiko</p> <p>18:50~ FRP</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:30~ フローヨガSTEP2</p> <p>21:40 ☆☆☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>10:00~ フローヨガSTEP1 29</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 sayaka</p> <p>11:50~ ベーシックヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 sayaka</p> <p>15:20~ リストラティブヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 sayoko</p> <p>18:50~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>20:00 ☆/調 ayano</p> <p>20:30~ アロマビューティーヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>10:00~ 朝ヨガ スローフロー 30</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 sayaka</p> <p>9:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:00 ☆/癒 sayaka</p> <p>13:10~ ベーシックヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆/調 sayoko</p> <p>14:50~ アシュタンガヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆☆☆/特 sayoko</p>

ヨガとハーブティーのある暮らし

YOGA STUDIO
POSTURE
高崎店 LESSON
6月



梅雨のこの時期の過ごし方で、夏の健康状態は決まります。水のエネルギーが体内にたまりやすく、だるくなることも…。ヨガのような有酸素運動で汗を出し、快適な体を目指しましょう！旬の野菜や梅干し、酢の物で体内バランスを保つのもおすすめです！

INFO 今月のマタニティ & 親子ヨガ

マタニティ /ayano	対象：安定期(16週)~
	土日/3日 11:30~12:40
ベビマ産後 /ayano	対象：安定期(16週)~
	火/12-26日 13:30~14:40
親子KIDS /ayano	対象年齢：2歳~小学生 all ok
	日/3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)

◆ポスターのヨガは「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。