

日	月	火	水	木	金	土
<p>1月のヒーリングアロマ「ほっこり温まる香り」</p> <p>・柚子【柑橘系】 柚子には美肌やむくみを改善する効果があることから「健康美」という花言葉がつけられました。 2017年も皆さまが健康で美しくありますように(人^v^*)</p> <p>・ラベンダー【フローラル系】 自律神経のバランスを調整するラベンダーの香りで冬の寒さで緊張しやすい身体を緩めてリラックス。 また、免疫力を高め、風邪などの感染症予防にも◎</p>		<p>HERBTEA福袋販売</p> <p>1000yen</p> <p>※なくなり次第終了</p>		<p>5</p> <p>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~ マタニティヨガ 16:30 ☆/特 risa 18:50~ フローヨガ STEP1 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 20:30~ 歪み調整ストレッチ 21:40 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>6</p> <p>10:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 ayano 11:50~ 骨盤調整ヨガ 13:00 ☆☆☆/調 ayano 15:20~ 陰ヨガ 16:30 ☆/調 sayoko 18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 yumi 20:30~ ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 yumi</p>	<p>7</p> <p>8:00~ 朝ヨガ リフレッシュ 9:10 ☆/癒 risa 9:50~ 朝ヨガ スローフロー 11:00 ☆☆☆/癒 risa 13:10~ ピラティス 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50~ ヨギックアーツビギナー 16:00 ☆☆☆/特 sayoko</p>
<p>8</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50~ 親子ヨガKIDS 11:00 ☆☆☆/特 ayano 13:10~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 14:20 ☆☆☆/調 yumi 14:50~ フローヨガ STEP1 16:00 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>成人の日 9</p> <p>8:00~ ハーバルヨガ 9:10 ☆/癒 risa 9:50~ パクティブフローヨガ 11:00 ☆☆☆/特 risa 13:10~ ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 yumi 14:50~ ヒーリングアロマヨガ 16:00 ☆/癒 yumi</p>	<p>10</p> <p>INFO 13:30~親子ヨガ 10:00~ ピラティス 11:10 ☆☆☆/美 kana 11:50~ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 kana 15:20~ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 asami 18:50~ rhythm on flow 20:00 ☆☆☆/美 junco 20:30~ 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 junco</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</p>	<p>12</p> <p>◎満月(蟹座20:35) 10:00~ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/調 ayumi 11:50~ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 ayumi 15:20~ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 yumi 18:50~ 満月キャンドルヨガ 20:00 ☆/癒 risa 20:30~ アロマビューティーヨガ 21:40 ☆☆☆/美 risa</p>	<p>13</p> <p>10:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 ayano 11:50~ コアヨガ 13:00 ☆☆☆/美 ayano 15:20~ リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50~ 美脚ヨガ 20:00 ☆☆☆/美 yumi 20:30~ フローヨガ STEP1 21:40 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>14</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 risa 9:50~ 朝ヨガ リフレッシュ 11:00 ☆/癒 risa 13:10~ アシュタンガビギナー 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50~ ヒーリングアロマヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko</p>
<p>15</p> <p>8:00~ 朝ヨガ リフレッシュ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ 朝ヨガ スローフロー 11:00 ☆☆☆/癒 ayano 13:10~ 美脚ヨガ 14:20 ☆☆☆/美 yumi 14:50~ ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 yumi</p>	<p>16</p> <p>INFO 13:30~親子ヨガ 10:00~ フローヨガ STEP1 11:10 ☆☆☆/美 risa 11:50~ 暮らしのヨガ 13:00 ☆/特 risa 15:20~ コアヨガ 16:30 ☆☆☆/美 katsuna 18:50~ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayumi 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 ayumi</p>	<p>17</p> <p>INFO 13:30~親子ヨガ 10:00~ ラージャヨガ 11:10 ☆/癒 kana 11:50~ 美脚ヨガ 13:00 ☆☆☆/美 kana 15:20~ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 asami 18:50~ 代謝アップストレ 20:00 ☆☆☆/美 junco 20:30~ rhythm on flow 21:40 ☆☆☆/美 junco</p>		<p>19</p> <p>10:00~ 陰ヨガ 11:10 ☆/調 sayoko 11:50~ アシュタンガビギナー 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20~ マタニティヨガ 16:30 ☆/特 risa 18:50~ 歪み調整ストレッチ 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30~ フローヨガ STEP2 21:40 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>20</p> <p>10:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 ayano 11:50~ 骨盤調整ヨガ 13:00 ☆☆☆/調 ayano 15:20~ ヨギックアーツビギナー 16:30 ☆☆☆/特 sayoko 18:50~ デトックスヨガ 20:00 ☆/調 yumi 20:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 yumi</p>	<p>21</p> <p>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~ リストラティブヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko 14:50~ アロマビューティーヨガ 16:00 ☆☆☆/美 sayoko</p>
<p>22</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50~ 朝ヨガ リフレッシュ 11:00 ☆/癒 ayano 13:10~ フローヨガ STEP1 14:20 ☆☆☆/美 yumi 14:50~ デトックスヨガ 16:00 ☆/調 yumi</p>	<p>23</p> <p>INFO 13:30~親子ヨガ 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 risa 11:50~ 陰ヨガ 13:00 ☆/調 risa 15:20~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 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</p>	<p>24</p> <p>INFO 13:30~親子ヨガ 10:00~ アシュタンガヨガ 11:10 ☆☆☆/特 kana 11:50~ ラージャヨガ 13:00 ☆/癒 kana 15:20~ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 asami 18:50~ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 junco 20:30~ 代謝アップストレ 21:40 ☆☆☆/美 junco</p>		<p>26</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 ayumi 11:50~ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 ayumi 15:20~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 yumi 18:50~ パクティブフローヨガ 20:00 ☆☆☆/特 risa 20:30~ ハーバルヨガ 21:40 ☆/癒 risa</p>	<p>27</p> <p>10:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 11:10 ☆☆☆/癒 ayano 11:50~ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 ayano 15:20~ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50~ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 yumi 20:30~ 美脚ヨガ 21:40 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>28</p> <p>◎新月(水瓶座9:08) 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 risa 9:50~ 朝ヨガ リフレッシュ 11:00 ☆/癒 risa 13:10~ ヨギックアーツ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50~ 新月キャンドルヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko</p>
<p>29</p> <p>8:00~ 朝ヨガ リフレッシュ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ 朝ヨガ スローフロー 11:00 ☆☆☆/癒 ayano 13:10~ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 yumi 14:50~ フローヨガ STEP1 16:00 ☆☆☆/美 yumi</p>	<p>30</p> <p>INFO 13:30~親子ヨガ 10:00~ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 risa 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 risa 15:20~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayumi 20:30~ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayumi</p>	<p>31</p> <p>INFO 13:30~親子ヨガ 10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 kana 11:50~ ピラティス 13:00 ☆☆☆/美 kana 15:20~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 asami 18:50~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 junco 20:30~ rhythm on flow 21:40 ☆☆☆/美 junco</p>		<p>お正月の食べ過ぎをリセット！胃腸をいたわるヨガ</p> <p>・Supta Virasana 眠れる英雄のポーズ</p> <p>①正座から両足を左右にはずし割り産をつくる(片足ずつでもOK)</p> <p>②肘で支えながら丁寧に上体を仰向けに倒す。 ※無理に背中をつけずに、気持ち良くキープできるところでOK</p> <p>③両手を頭の上に伸ばし肘をつかむ。</p> <p>④ゆっくり深呼吸しながらこわばりや滞りが中からじんわりとゆるんでいくのを体感しましょう。</p>	<p>免疫力を高めるハーブ</p> <p>“エキナセア”</p> <p>風邪などの感染症予防・改善に甘味をプラスしたいとき ローズヒップやほちみつを加える</p>	

ヨガとハーブティーのある暮らし



◎一年の計は元旦にあり

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願致します！
一年の計は元旦にありということわざは中国の「月令広義」という書物の言葉がもとになっているそうですね。
「一日の計は晨(あした=朝)にあり、一年の計は春(中国の暦ではいう正月)にあり、一生の計は勤にあり、一家の計は身にあり」
その日の計画は朝のうちに立て、その年の計画は元旦に立てるのが良い。まじめに努力することで人生は決まり、身の振り方や生き方で一家の将来が決まる2017年をどう過ごしていくか考えるのにとっても良い時機ですね(*^-*)

◎POSTURE=姿勢の意識

心を操ることはとても難しいですが、姿勢を整えることで、心の質を高めることができます。姿勢の影響で、性格や思考も変わるはず。呼吸を操れるようになると、少しずつ心を操ることも出来るようになります。ヨガを始めると、毎日の暮らしの中でも自然と姿勢や呼吸に意識が向くようになっていきます。自分のペースで少しずつ練習していきましょう。

INFO 今月の親子ヨガ

対象年齢：首すわり～2歳
BABY 毎週火曜日13:30～14:40
対象年齢：3～8歳
KIDS 8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。