

2 FEBRUARY 月スケジュール



旧暦の暦では、大みそかにあたる「節分」で一年の邪気を払い、「立春」を新年の幕開けとします。この2月で心新たにスタートするのもよいのでは？未経験のクラスにもぜひチャレンジしてみてください！新たな発見があるかも・・・!!

日	月	火	水	木	金	土		
5 10:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 junco 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 junco 13:50~ ピラティス 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 sayoko 17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ★★/調 rieko	6 10:30~ ストレッチポールピラティス 11:40 ★★/調 hiromi 12:10~ リラックスヨガ 13:20 ★/癒 hiromi 13:50~ ビューティーupアロマヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ アシュタンガヨガ 19:30 ★★/燃 kana 20:00~ ラージャヨガ 21:10 ★/癒 kana	7 10:30~ クレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ クレイになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 sayoko 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 chiemi 20:00~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 21:10 ★★/調 chiemi	8 10:30~ ラージャヨガ 11:40 ★/癒 kana 12:10~ ピラティス 13:20 ★★/美 kana 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 rie 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 rieko 20:00~ コアヨガビートup! 21:10 ★★/燃 rieko	9 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 rie 13:50~ リラックスヨガ 15:00 ★/癒 hiromi 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ★★/調 chiemi 20:00~ 陰ヨガ 21:10 ★/調 chiemi	10 10:30~ バレトン 11:40 ★★/燃 chinatsu 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 chiemi 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 junco 20:00~ rhythm on flow 21:10 ★★/癒 junco	11 建国記念日/満月 10:30~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 chiemi 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 chiemi 13:50~ ビューティーupアロマ 15:00 ★★/美 junco 15:30~ スローフローヨガ(月礼拝) 16:40 ★★/調 rieko 17:20~ 満月キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 rieko		
12 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/調 chiemi 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 chiemi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 15:30~ アシュタンガヨガ 16:40 ★★/燃 sayoko 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ★/調 sayoko	13 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ スローフローヨガ 13:20 ★★/癒 hiromi 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 15:30~17:30 WS ※右下参照 18:20~ ボールコア 19:30 ★★/調 kana 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 kana	14 10:30~ フラワーセラピーヨガ 11:40 ★★/癒 rieko 12:10~ コアヨガ 13:20 ★★/燃 rieko 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 junco 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 hiromi 20:00~ ストレッチポールピラティス 21:10 ★★/調 hiromi	15 スズラン休館のためおやすみです 	16 10:30~ リラックスヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 rie 13:50~ ストレッチポールピラティス 15:00 ★★/調 hiromi 18:20~ フラワーセラピーヨガ 19:30 ★★/癒 rieko 20:00~ コアヨガビートup! 21:10 ★★/燃 rieko	17 10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ ポール・ド・ブラ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ デトックスヨガ 15:00 ★/調 chiemi 18:20~ 代謝アップ! スロトレ 19:30 ★★/燃 junco 20:00~ ビューティーupアロマ 21:10 ★★/美 junco	18 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 chiemi 12:10~ ルーシーダットン 13:20 ★★/調 chiemi 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 kazumichi 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ★★/調 kana 17:20~ ピラティス 18:30 ★★/美 kana		
19 ★ Re.BornヨガWS 10:30~ 12:30 ※右下ご覧ください rieo	20 10:30~ ピラティス&ヨガ 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 hiromi 13:50~ ビューティーupアロマヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ ヨギックアーツ 16:40 ★★/燃 sayoko 17:20~ リストラティブヨガ 18:30 ★/癒 sayoko	21 10:30~ クレイになるヨガ② 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 rieko 13:50~ ピラティス 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ★★/美 chiemi 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 chiemi	22 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ アシュタンガヨガ 13:20 ★★/燃 kana 13:50~ スローフローヨガ 15:00 ★★/癒 rie 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 chiemi 20:00~ ルーシーダットン 21:10 ★★/調 chiemi	23 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ★★/調 rie 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 hiromi 18:20~ フローヨガSTEP2 19:30 ★★/燃 rieko 20:00~ マインドフルネスヨガ 21:10 ★/癒 rieko	24 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 chinatsu 12:10~ バレトン 13:20 ★★/燃 chinatsu 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 chiemi 18:20~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 junco 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★/調 junco	25 10:30~ クレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ クレイになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko 13:50~ パワーヨガ 15:00 ★★/燃 kana 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/調 junco 17:20~ 代謝アップ! スロトレ 18:30 ★★/燃 junco		
26 新月 10:30~ 陰ヨガ 11:40 ★/調 chiemi 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 chiemi 13:50~ デトックスヨガ 15:00 ★/調 junco 15:30~ rhythm on flow 16:40 ★★/癒 junco 17:20~ 新月キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 junco	27 10:30~ ビューティーupアロマヨガ 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ リラックスヨガ 13:20 ★/癒 hiromi 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 sayoko 18:20~ 肩こり解消肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ 美肌小顔ヨガ 21:10 ★/美 kana	28 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 rieko 12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko 13:50~ 代謝アップ! スロトレ 15:00 ★★/燃 junco 18:20~ ピラティス&ヨガ 19:30 ★★/美 hiromi 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 hiromi	29 今月のアロマ ユーカリ・ティートリー・ペパーミント 呼吸器系を楽々にしてくれるすっきりした香りのブレンド。早めの花粉症対策にも有効!			30 ★ Re.Born(生まれ変わる)ヨガWS アーユルヴェーダによる体質チェックで自身の心身と向き合い、それらに見合ったアサナをレクチャーします! 自力整体や簡単な指ヨガ耳ヨガつぼ押しもあり! ちょっぴり座学を学びたい人もぜひご参加を O2/13(月) 15:30~17:30 O2/19(日) 10:30~12:30 会員様限定¥2000 要事前予約 筆記用具・ヨガマットご持参ください		

レッスンの参考基準に

「美」美しさの追求、「癒」癒し系、「調整」メンテナンス、「燃」アクティブに燃焼!

★リラックス・★★立位あり・★★★慣れてきたらチャレンジ・★★★★しっかり動いてストレス発散

★印は運動量の目安です。

yogastudio posture前橋店

027-219-0770

前橋市千代田町2-4-4X2 前橋店別館2階

※クービック予約は3時間前まで! お急ぎの場合はお電話を。

※19時以降の出入りは17号沿いの扉になります。不明な場合はご連絡ください。

<http://yogastudio-posture.com/>

