



Main calendar table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (1-30). Each cell contains class names, times, and instructors.

NEW 朝ヨガ アロマ
毎週土日+祝日は朝ヨガの日。
朝起きると何だかいつもボーっとするなどの
症状がある方、朝ヨガを始めてみませんか？
目覚めをすっきりさせる香りを使って
気分爽快に1日をスタートさせましょう！

NEW かつさdeデトックスヨガ
「刮=けずる」、「痧=瘀血（血液の毒）」
かつさde皮膚をこすり、毛細血管に圧を加え
血液の毒を押し出し、体内の「気・血・水」の
通り道である経絡の流れを整えていきます。
かつさ、ボディクリーム or オイルなど
普段お使いのものがあればお持ちください。
FACE...すっぴんで行うと効果的です。
BODY...足のむくみ、セルライトを解消！

INFO 今月の親子ヨガ
ベビマ産後 対象年齢：首すわり～1歳
16日13:30～14:40
BABY 対象年齢：首すわり～2歳
9-23-30日13:30～14:40
KIDS 対象年齢：3歳～小学生 all ok
7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)

木曜日 4
誠に勝手ながら
お休みさせていただきます

木曜日 11
◎満月(さそり座6:43)
10:00～ ルーシーダットン
11:10 ☆☆☆/特 ayumi
11:50～ ムーンサイクルヨガ
13:00 女性限定 ☆調 ayumi
15:20～ 耳つぼアロマヨガ
16:30 ☆/癒 hiroko×risa
18:50～ アロマビューティーヨガ
20:00 ☆☆☆/美 nami
20:30～ 満月キャンドルヨガ
21:40 ☆/癒 nami

木曜日 18
10:00～ ヨギックビギナー
11:10 ☆☆☆/特 sayoko
11:50～ 陰ヨガ
13:00 ☆/癒 sayoko
15:20～ ベーシックヨガ
16:30 ☆☆☆/調 nami
18:50～ NEWかつさdeデトックス
20:00 FACE ☆調 risa
20:30～ フローヨガ STEP2
21:40 ☆☆☆/美 risa

木曜日 25
10:00～ アロマビューティーヨガ
11:10 ☆☆☆/美 risa
11:50～ ハーバルヨガ
13:00 ☆/癒 risa
15:20～ マタニティ ヨガ
16:30 ☆/特 risa
18:50～ コアヨガ
20:00 ☆☆☆/美 atsushi
20:30～ 歪み調整ストレッチ
21:40 ☆☆☆/調 atsushi

金曜日 12
10:00～ NEW かつさdeデトックス
11:10 BODY ☆調 risa
11:50～ アーユルヴェーダヨガ
13:00 ☆☆☆/癒 risa
15:20～ ピラティス
16:30 ☆☆☆/美 sayoko
18:50～ 骨盤調整ヨガ
20:00 ☆☆☆/調 ayano
20:30～ コアヨガ
21:40 ☆☆☆/美 ayano

金曜日 19
10:00～ ベーシックヨガ
11:10 ☆☆☆/調 nami
11:50～ フローヨガ STEP1
13:00 ☆☆☆/美 nami
15:20～ リストラティブヨガ
16:30 ☆/癒 sayoko
18:50～ ヒーリングアロマヨガ
20:00 ☆/癒 ayano
20:30～ 骨盤調整ヨガ
21:40 ☆☆☆/調 ayano

金曜日 26
◎新月(双子座4:45)
10:00～ ヒーリングアロマヨガ
11:10 ☆/癒 nami
11:50～ ベーシックヨガ
13:00 ☆☆☆/調 nami
15:20～ ヨギックビギナー
16:30 ☆☆☆/特 sayoko
18:50～ アーユルヴェーダヨガ
20:00 ☆☆☆/癒 risa
20:30～ 新月キャンドルヨガ
21:40 ☆/癒 risa

土曜日 13
8:00～ 歪み調整ストレッチ
9:10 ☆☆☆/調 atsushi
9:50～ ハーバルヨガ
11:00 ☆/癒 risa
11:30～ マタニティ ヨガ
12:40 ☆/特 risa
13:10～ ベーシックヨガ
14:20 ☆☆☆/調 sayoko
14:50～ ヨギックアーツ
16:00 ☆☆☆/特 sayoko

土曜日 20
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～ アロマビューティーヨガ
14:20 ☆☆☆/美 mizue
14:50～ ムーンサイクルヨガ
16:00 女性限定 ☆調 mizue

土曜日 27
8:00～ NEW 朝ヨガ アロマ
9:10 ☆/癒 nami
9:50～ ベーシックヨガ
11:00 ☆☆☆/調 nami
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

西浦莉紗先生WSの宣伝ポスター
YOGA STUDIO POSTURE
ACRO YOGA
5/21
西浦莉紗先生WSの詳細はHPまたは
フライヤーでご確認ください(〇〇)/

お知らせ
この度、risaが「イージーヨガジャパンのプリンセスレポーター」として
活動させて頂く事になりました！大好きなみなさまに、撮影や
アンケートなどご協力いただけると嬉しいです。
個人ブログにアップしていきますので
もしよかったですらフォローをお願い致します。
Facebook or Instagram
「柳澤里沙 or Risa Yanagisawa」で検索！

◆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。