

NEW×ニュー

『ヒップアップ美尻ヨガ』最近話題のヒップメイク。ヨガできれいなラインを目指しませんか？美尻づくりの要素は美しい姿勢にも大きく影響します。腰回りや足にかけてもすっきり効果があらわれるかも!!夏に向けて美しいヒップラインを目指しましょう!

『椅子ヨガ』椅子の安定感を利用するので、足腰に負担を軽減しながら行えます。膝や足首に不安を感じている方、身体の硬さを気にしている方にもおすすめ!オフィスや家庭でも取り入れやすいので継続や効果が実感できます!

今月のアロマ
夏の気分を盛り上げる
海の香り♪

土

10:30~ 歪み調整ストレッチ
11:40 ★★/調 atsushi
12:10~ 体が硬い人のためのヨガ
13:20 ★/調 atsushi
close

15:30~ 椅子ヨガ
16:40 ★★/調 rieko
17:20~ スローフローヨガ
18:30 ★★/調 rieko

日	月	火	水	木	金	土	
2 10:30~ ビューティーupアロマヨガ 11:40 ★★/美 saori.k 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 saori.k 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/調 sayoko 15:30~ 美姿勢・ピラティス入門 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ★/調 sayoko	3 10:30~ ピラティス&ヨガ 11:40 ★★/調 hiromi 12:10~ リラックスヨガ 13:20 ★/癒 hiromi 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 saori.k 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 saori.k	4 10:30~ キレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 rieko 13:50~ ピラティス 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ リラックスヨガ 19:30 ★/癒 hiromi 20:00~ ストレッチポールピラティス 21:10 ★★/美 hiromi	5 10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 kana 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 kana 13:50~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 rie 18:20~ 筋膜リリース&フローストレッチ 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ ヨガセラピー 21:10 ★★/癒 ayano	6 10:30~ リラックスヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ スローフローヨガ 13:20 ★/調 rie 13:50~ ストレッチポールピラティス 15:00 ★★/調 hiromi 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ★/調 saori.k 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 saori.k	7 10:30~ バレトン 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 15:00 代謝アップ!スロトレ 15:00 ★★/燃 junco 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 saori.k 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★/癒 saori.k	8 前橋七夕まつりのためお休みさせていただきます。 	
9 満月 前橋七夕まつりのためお休みさせていただきます。 	10 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ 美姿勢・ピラティス入門 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ ラージャヨガ 19:30 ★/調 kana 20:00~ パワーヨガ 21:10 ★★/燃 kana	11 10:30~ キレイになるヨガ② 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 junco 18:20~ 歪み調整ストレッチ 19:30 ★★/調 atsushi 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ★/調 atsushi	12 10:30~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ラージャヨガ 13:20 ★/癒 kana 13:50~ スローフローヨガ 15:00 ★★/調 rie 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 ayano 20:00~ 筋膜リリース&フローストレッチ 21:10 ★★/調 ayano	13 10:30~ 経絡ヨガ① 11:40 ★/調 rie 12:10~ 経絡ヨガ② 13:20 ★★/調 rie 13:50~ ビューティーupアロマヨガ 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ スローフローヨガ 19:30 ★★/調 rieko 20:00~ コアヨガビートUP! 21:10 ★★/燃 rieko	14 10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ ボルド・ブラ 13:20 ★★/美 chinatsu 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 junco 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ★★/美 saori.k 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 saori.k	15 10:30~ キレイになるヨガ① 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ キレイになるヨガ② 13:20 ★★/美 rieko close	
16 10:30~ 耳つぼアロマヨガ ★/調 11:40 hiroko&saori.k レッスン終了後、希望者には耳つぼシユエリー施術あり※ジュエリー別途料金¥600 13:50~ ピラティス 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:40 ★/癒 sayoko 17:20~ ビューティーupアロマヨガ 18:30 ★★/美 sayoko	17 海の日 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ ストレッチポールピラティス 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 15:30~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 16:40 ★★/調 kana 17:20~ アシュタンガヨガ 18:30 ★★/燃 kana	18 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rieko 12:10~ コアヨガ 13:20 ★★/燃 rieko 13:50~ 美姿勢・ピラティス入門 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ ピラティス&ヨガ 19:30 ★★/調 hiromi 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 hiromi	19 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ヒップアップ美尻ヨガ 13:20 ★★/美 kana 13:50~ 経絡ヨガ② 15:00 ★★/調 rie 18:20~ コアヨガ 19:30 ★★/燃 ayano 20:00~ ラジヨガ×ベーシック 21:10 ★★/調 ayano	20 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 rie 13:50~ リラックスヨガ 15:00 ★/癒 hiromi 18:20~ キレイになるヨガ① 19:30 ★★/美 rieko 20:00~ キレイになるヨガ② 21:10 ★★/美 rieko	21 10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ★★/調 chinatsu 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 junco 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 saori.k 20:00~ ビューティーupアロマヨガ 21:10 ★★/美 saori.k	22 10:30~ ラジヨガ×ベーシック 11:40 ★★/調 ayano 12:10~ ヨガセラピー 13:20 ★★/癒 ayano close	
23 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ パワーヨガ 13:20 ★★/燃 kana 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/調 sayoko 15:30~ アシュタンガヨガ 16:40 ★★/燃 sayoko 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 sayoko	24 10:30~ ストレッチポールピラティス 11:40 ★★/調 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 hiromi 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 18:20~ ボールコア 19:30 ★★/調 kana 20:00~ ヒップアップ美尻ヨガ 21:10 ★★/美 kana	25 10:30~ マインドフルネスヨガ 11:40 ★/癒 rieko 12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko 13:50~ 代謝アップ!スロトレ 15:00 ★★/燃 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 atsushi 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 atsushi	26 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 kana 12:10~ 美脚ヨガ 13:20 ★★/美 kana 13:50~ 椅子ヨガ 15:00 ★/調 saori.k 15:30~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 18:20~ 筋膜リリース&フローストレッチ 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 ayano	27 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/燃 saori.k 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 saori.k 13:50~ ピラティス&ヨガ 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ フラワーセラピーヨガ 19:30 ★★/癒 rieko 20:00~ マインドフルネス 21:10 ★/癒 rieko	28 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 chinatsu 12:10~ バレトン 13:20 ★★/美 chinatsu 13:50~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 junco 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ★/調 saori.k 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ★★/美 saori.k	29 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 rieko 12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko close	
30 新月 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 saori.k 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ★★/美 saori.k 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 15:30~ ヒップアップ美尻ヨガ 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ 新月キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 sayoko	31 10:30~ ビューティーupアロマヨガ 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ 肩凝り解消!肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★/癒 sayoko 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 kana 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ★★/美 kana	7/22(土) 野村 賢吾 先生のWS開催! レッスン選びの参考基準に 「美」美しさの追求、「癒」リラクセス系 「調」メンテナンス「燃」アクティブ ★印は運動量の目安です。 ★リラクセス・★★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 ※ クービック予約は3時間前まで!お急ぎの場合、当日キャンセルはお電話にて承ります。 ※ 19時以降の出入は17号沿いの鏡張りの扉になります。					30 yogastudio posture前橋店 027-219-0770 前橋市千代田町2-4-4ｽﾝ前橋店別館2階 http://yogastudio-posture.com/

