



今月のアロマ  
夏の気分を盛り上げる  
夏の香り  
時間帯でブレンドが変わります

日	月	火	水	木	金	土
6	7	1	2	3	4	5
10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 saori 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/燃 sayoko 15:30~ 陰ヨガ 16:40 ★/調 sayoko 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ★★/美 sayoko	10:30~ ピラティス(バ) 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ ヒップアップ美尻ヨガ 21:10 ★★/美 kana	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 rieko 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 rieko 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 hiromi 20:00~ ピラティス(ス) 21:10 ★★/美 hiromi	8/2, 8/23, 8/30 スズラン休館のためお休みです close	10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 saori 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ 肩凝り解消! 肩甲骨ヨガ 15:00 ★★/調 hiromi 18:20~ マインドフルネスヨガ 19:30 ★/癒 rieko 20:00~ フラワーセラピーヨガ 21:10 ★★/癒 rieko	10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 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 junco 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ★/調 saori 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 saori	10:30~ フラワーセラピーヨガ 11:40 ★★/癒 rieko 12:10~ フローヨガSTEP2 13:20 ★★/燃/癒 rieko 13:50~ ラージャヨガ 16:40 ★/癒 kana 17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ★★/調 kana
13	14	8	9	10	11	12
10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 saori 12:10~ フローヨガSTEP2 13:20 ★★/燃 saori 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:40 ★/癒 sayoko 17:20~ ピラティス 18:30 ★★/美 sayoko	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ 肩凝り解消! 肩甲骨ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 sayoko 18:20~ ヒップアップ美尻ヨガ 19:30 ★★/美 kana 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★★/調 kana	10:30~ フローヨガSTEP1(月礼拝) 11:40 ★★/美 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~ コアヨガ 19:30 ★★/燃 atsushi 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ★/調 atsushi	close	10:30~ 耳つぼアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiroko&saori 12:10~ レッスン後、希望者には耳つぼジュエリー 施術あり(別途料金¥600~) 13:50~ ピラティス(ス) 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 ayano 20:00~ ヨガセラピー 21:10 ★★/癒 ayano	山の日 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 saori 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 junco 15:30~ マインドフルネスヨガ 16:40 ★/癒 rieko 17:20~ キレイになるヨガ 18:30 ★★/美 rieko	10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/調 rieko 12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko 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 saori 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ★★/美 saori
20	21	15	16	17	18	19
10:30~ 肩凝り解消! 肩甲骨ヨガ 11:40 ★★/調 junco 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 junco 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 15:30~ ヒップアップ美尻ヨガ 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 sayoko	10:30~ ピラティス(ス) 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 18:20~ 肩凝り解消! 肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 kana	close お盆休みとさせていただきます 夏的美ボディにおすすめ! 「美」くびれや引き締めなど、身体のラインの美しさを追求したクラス	10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ピラティス 13:20 ★★/美 kana 13:50~ 椅子ヨガ 15:00 ★/調 saori 18:20~ ラジヨガ×ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ 歪み調整ストレッチ 21:10 ★★/調 ayano	10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 saori 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 saori 13:50~ ピラティス(バ) 15:00 ★★/美 hiromi 20:00~ コアヨガ 19:30 ★★/燃 rieko 20:00~ キレイになるヨガ 21:10 ★★/美 rieko	10:30~ ラジヨガ×ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 ayano 12:10~ ヨガセラピー 13:20 ★★/癒 ayano 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 junco 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 saori 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 saori	10:30~ ヒップアップ美尻ヨガ 11:40 ★★/美 junco 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 junco close 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ★★/調 kana 17:20~ フローヨガSTEP2 18:30 ★★/燃 kana
27	28	22	23	24	25	26
10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 saori 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ アシュタンガヨガ 16:40 ★★/燃 sayoko 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ★/調 sayoko	10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 hiromi 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/燃 sayoko 18:20~ ラージャヨガ 19:30 ★/癒 kana 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ★★/美 kana	新月しし座 10:30~ 椅子ヨガ 11:40 ★/調 rieko 12:10~ キレイになるヨガ 13:20 ★★/美 rieko 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 atsushi 20:00~ 歪み調整ストレッチ 21:10 ★★/調 atsushi	close	10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 saori 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ フラワーセラピーヨガ 19:30 ★★/癒 rieko 20:00~ マインドフルネスヨガ 21:10 ★/癒 rieko	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 13:50~ 美脚ヨガ 15:00 ★★/美 kana 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 saori 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 saori	10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rieko 12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko close 15:30~ ピラティス 16:40 ★★/美 kana 17:20~ ヒップアップ美尻ヨガ 18:30 ★★/美 kana
28	29	29	30	31	- レッスン名変更のお知らせ -	
10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 saori 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 saori 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ アシュタンガヨガ 16:40 ★★/燃 sayoko 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ★/調 sayoko	10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rieko 12:10~ フローヨガSTEP1(月礼拝) 13:20 ★★/美 rieko 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 18:20~ ピラティス(ポ) 19:30 ★★/美 hiromi 20:00~ キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 hiromi	close ピラティスレッスンについて 使用する器具を下記の通り表示しております。表示のないクラスはそのときの参加者数などにより対応してまいります。 ポ ⇒ ボール バ ⇒ セラバンド ス ⇒ ストレッチポール	close	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 rie 12:10~ 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 rie 13:50~ ピラティス(ポ) 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ★/調 rieko 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ★★/燃 rieko	ビューティーupアロマ ⇒ アロマビューティーヨガ/★★ 経絡ヨガ①② ⇒ 経絡ヨガ/★★ 筋膜リリース&フローストレッチ ⇒ 歪み調整ストレッチ/★★ キレイになるヨガ① ⇒ キレイになるヨガ/★★ キレイになるヨガ② ⇒ フローヨガSTEP1/★★★ コアヨガビートアップ! パワーヨガ ⇒ フローヨガSTEP2/★★★★ ピラティス&ヨガ 美姿勢・ピラティス入門 ⇒ ピラティス/★★★ ストレッチポールピラティス 参加者のレベルに合わせて、臨機応変に対応していきます。未経験のクラスにもぜひご参加ください!	

レッスン選びの参考基準に  
「美」美しさの追求 「調」調整・メンテナンス  
「癒」心身の癒しを 「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ッチ発散  
★印は運動量の目安です。

★ 8/20 高崎店にてWS  
(SUN) ヨガパーティー  
クンダリーニヨガとダンスをベースに、  
DJの音楽に合わせて動きます! 詳しく  
はHPまたは店頭チラシでチェック!

yogastudio posture前橋店  
027-219-0770  
前橋市千代田町2-4-4スズラン前橋店別館2階  
<http://yogastudio-posture.com/>

ビューティーupアロマ ⇒ アロマビューティーヨガ/★★  
経絡ヨガ①② ⇒ 経絡ヨガ/★★  
筋膜リリース&フローストレッチ ⇒ 歪み調整ストレッチ/★★  
キレイになるヨガ① ⇒ キレイになるヨガ/★★  
キレイになるヨガ② ⇒ フローヨガSTEP1/★★★  
コアヨガビートアップ! パワーヨガ ⇒ フローヨガSTEP2/★★★★  
ピラティス&ヨガ 美姿勢・ピラティス入門 ⇒ ピラティス/★★★  
ストレッチポールピラティス  
参加者のレベルに合わせて、臨機応変に対応していきます。未経験のクラスにもぜひご参加ください!