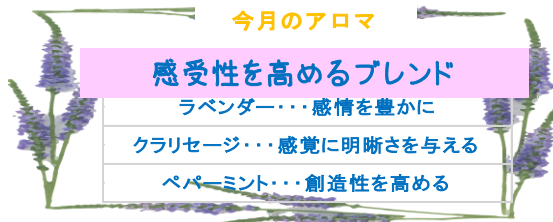




猛暑といわれていた今夏ですが、梅雨に戻ったかのような雨と肌寒さに見舞われました。9月は本来夏の暑さと、秋の涼しさ、そして台風の影響も受ける季節。アーユルヴェーダでは火(ピッタ)と風(ヴァータ)のバランスが崩れやすく、体調管理に留意する季節といわれています。刺激物摂取を控え、規則正しい生活を心がけましょう！



日	月	火	水	木	金	土
3 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 nami 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 nami 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 15:30~ ピラティス 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ★/調 sayoko	4 10:30~ ピラティス(ポ) 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 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 nami 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ★/調 nami	5 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 rieko 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 18:20~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 hiromi 20:00~ ピラティス(ス) 21:10 ★★/美 hiromi	6 満月 うお座 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 nami 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 nami 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 rie 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 ayano 20:00~ 満月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 ayano	7 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~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 hiromi 18:20~ フラワーセラピーヨガ 19:30 ★★/癒 rieko 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 rieko	8 10:30~ ヒップアップ美尻ヨガ 11:40 ★★/美 kana 12:10~ ラージャヨガ 13:20 ★/癒 kana 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 junco 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 nami 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ★★/美 nami	9 10:30~ キレイになるヨガ 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ フラワーセラピーヨガ 13:20 ★★/癒 rieko 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 kazumichi 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 kana 17:20~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 18:30 ★★/調 kana
10 10:30~ 耳つぼアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi&nami ※ 希望者にはレッスン終了後、 耳つぼジュエリー施術あり！別途 13:50~ ヨギックアーツピギナー 15:00 ★★/燃 sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:40 ★癒 sayoko 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ★★/美 sayoko	11 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 hiromi 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ★/癒 sayoko 18:20~ 肩凝り解消！肩甲骨ヨガ 19:30 ★★/調 kana 20:00~ ボールコア 21:10 ★★/燃 kana	12 10:30~ キレイになるヨガ 11:40 ★★/美 rieko 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 rieko 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 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	13 10:30~ 美脚ヨガ 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~ ラジヨガ×ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ ヨガセラピー 21:10 ★★/癒 ayano	14 10:30~ デトックスヨガ 11:40 ★/調 rie 12:10~ 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 rie 13:50~ ピラティス(ス) 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ キレイになるヨガ 19:30 ★★/美 rieko 20:00~ マインドフルネスヨガ 21:10 ★/癒 rieko	15 10:30~ ポル・ド・ブラ 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 junco 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 nami 20:00~ 椅子ヨガ 21:10 ★/調 nami	16 10:30~ コアヨガ 11:40 ★★/燃 rieko 12:10~ マインドフルネスヨガ 13:20 ★/癒 rieko close 15:30~ ヒップアップ美尻ヨガ 16:40 ★★/美 kana 17:20~ ピラティス 18:30 ★★/美 kana
17 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 nami 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ★/調 nami 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★/燃 sayoko 15:30~ 陰ヨガ 16:40 ★/調 sayoko 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 sayoko	18 敬老の日 10:30~ ピラティス(ス) 11:40 ★★/美 hiromi 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 hiromi 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ フローヨガSTEP2 16:40 ★★/燃 kana 17:20~ 美脚ヨガ 18:30 ★★/美 kana	19 10:30~ マインドフルネスヨガ 11:40 ★/癒 rieko 12:10~ キレイになるヨガ 13:20 ★★/美 rieko 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 18:20~ ピラティス(パ) 19:30 ★★/調 hiromi 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 hiromi	20 新月 乙女座 10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ピラティス 13:20 ★★/美 kana 13:50~ 経絡ヨガ 15:00 ★★/調 rie 18:20~ 歪み調整ストレッチ(ス) 19:30 ★★/調 ayano 20:00~ 新月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 ayano	21 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~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ★/調 rieko 20:00~ コアヨガ 21:10 ★★/燃 rieko	22 10:30~ ピラティス 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ キレイになるヨガ 15:00 ★★/美 rieko 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 nami 20:00~ アロマビューティーヨガ 21:10 ★★/美 nami	23 秋分の日 10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ★★/美 nami 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 nami close 15:30~ フローヨガSTEP2 16:40 ★★/燃 kana 17:20~ デトックスヨガ 18:30 ★/調 kana
24 10:30~ 美脚ヨガ 11:40 ★★/美 kana 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 kana 13:50~ ヒップアップ美尻ヨガ 15:00 ★★/美 sayoko 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 sayoko 17:20~ ピラティス 18:30 ★★/美 sayoko	25 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 hiromi 12:10~ ピラティス(ス) 13:20 ★★/美 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 sayoko 18:20~ ラージャヨガ 19:30 ★/癒 kana 20:00~ アシュタンガヨガ 21:10 ★★/燃 kana	26 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~ アロマビューティーヨガ 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	27 10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 kana 12:10~ ヒップアップ美尻ヨガ 13:20 ★★/美 kana 13:50~ フローヨガSTEP1 15:00 ★★/美 rie 18:20~ ヨガセラピー 19:30 ★★/癒 ayano 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ★★/美 ayano	28 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 rie 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ★/調 rie 13:50~ ピラティス(ポ) 15:00 ★★/美 hiromi 18:20~ フローヨガSTEP2 19:30 ★★/燃 rieko 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 rieko	29 10:30~ バレトン 11:40 ★★/美 chinatsu 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 chinatsu 13:50~ 代謝アップ！スロトレ 15:00 ★★/燃 junco 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ★/調 nami 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ★★/美 nami	30 10:30~ マインドフルネスヨガ 11:40 ★/癒 rieko 12:10~ フローヨガSTEP2 13:20 ★★/燃 rieko close 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ★★/調 nami 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 nami

レッスンの参考基準に  
「美」美しさの追求、「癒」リラックス系  
「調整」メンテナンス「燃」アクティブに発散  
★印は運動量の目安です。  
★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

※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号沿いの扉になります。不明な場合はご連絡ください。

9/24sun 中村尚人先生によるWS開催！  
予防運動アドバイザー・理学療法士でもある中村尚人先生。深く幅広い知識と、的確なアドバイスを受けられるWSは必須！詳しくは店頭フライヤーで(^-^)/

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  
パ ⇒ セラバンド  
ス ⇒ ストレッチポール

yogastudio posture前橋店  
027-219-0770  
TEL：10am~21pm  
<http://yogastudio-posture.com/>

