

日	月	火	水	木	金	土	INFO
10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 nami 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ☆/美 nami 13:50~ ビラティス 15:00 ☆☆☆/美 sayoko 15:30~ 陰ヨガ 16:40 ☆/癒 sayoko 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆/調 sayoko	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 hiromi 13:50~ ヨギックアーツビギナー 15:00 ☆☆☆/特 sayoko 18:20~ 美脚ヨガ 19:30 ☆☆☆/美 kana 20:00~ ボールコア 21:10 ☆☆☆/美 kana	10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ☆☆☆/美 nami 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ☆/美 nami 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ☆/癒 sayoko 18:20~ ビラティス 19:30 ☆☆☆/美 hiromi 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 hiromi	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~ フローヨガSTEP1 15:00 ☆☆☆/美 rie 15:00 ☆☆☆/美 rie 18:20~ 歪み調整ストレッチ 19:30 ☆☆☆/調 ayano 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆/美 ayano	10:30~ 経絡ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 rie 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 rie 13:50~ デトックスヨガ 15:00 ☆/調 hiromi 18:20~ 暮らしのヨガ 19:30 Ahimsa ☆/特 risa 20:00~ アロマビューティーヨガ 21:10 ☆☆☆/美 risa	◎満月(おひつじ座3:41) 10:30~ ボルド・ブラ 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu 12:10~ ビラティス 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 13:50~ 代謝アップストレ 15:00 ☆☆☆/美 junco 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆/調 nami 20:00~ 満月キャンドルヨガ 21:10 ☆/癒 nami	前橋祭り 誠に勝手ながら お休みさせていただきます	 10月のヒーリングアロマ  前橋市の秋の風物詩でもあり 戦後間もない昭和23年に 復興祭として始まった 前橋三大祭りのひとつ 「前橋祭り」交通規制のため
前橋祭り 誠に勝手ながら お休みさせていただきます 	10:30~ ビラティス 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 hiromi 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:30~ ラージャヨガ 16:40 ☆/癒 kana 17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ☆☆☆/調 kana	10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 nami 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ☆☆☆/美 nami 13:50~ 代謝アップストレ 15:00 ☆☆☆/美 junco 18:20~ バクティフローヨガ 19:30 ☆☆☆/特 risa 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 risa	10:30~ ボールコア 11:40 ☆☆☆/美 kana 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 kana 13:50~ 経絡ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 rie 18:20~ 美脚ヨガ 19:30 ☆☆☆/美 ayano 20:00~ NEW ラジヨガ×快眠ヨガ 21:10 ☆☆☆/調 ayano	10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 rie 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 rie 13:50~ ビラティス 15:00 ☆☆☆/美 hiromi 18:20~ NEW FRP1 19:30 ☆/調 atsushi 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ☆/癒 atsushi	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~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 junco 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ☆/美 nami 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ☆☆☆/美 nami	10:30~ アーユルヴェーダヨガ 11:40 ☆☆☆/癒 risa 12:10~ かっさdeデトックスヨガ 13:20 FACE ☆/調 risa 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ☆☆☆/特 kazumichi 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 kana 17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ☆☆☆/調 kana	 easyyoga perfecting your life デザイン性・機能性・耐久性を 兼ね備えた高品質な ヨガウェア&グッズの プレミアムブランド イーゾーヨガで スポーツの秋を 楽しみましょう! 
10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 nami 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ☆☆☆/美 nami 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ☆/癒 sayoko 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 sayoko 17:20~ ヨギックアーツビギナー 18:30 ☆☆☆/特 sayoko	10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ ビラティス 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 sayoko 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆/調 kana 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 kana	10:30~ 耳つぼアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromi×nami ～レッスン後、ご希望の方に～ 耳つぼジュエリー(別途料金) 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ☆/癒 sayoko 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆/美 hiromi 20:00~ ビラティス 21:10 ☆☆☆/美 hiromi	10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 kana 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 kana 13:50~ フローヨガSTEP1 15:00 ☆☆☆/美 rie 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆/癒 ayano 20:00~ 歪み調整ストレッチ 21:10 ☆☆☆/調 ayano	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~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 hiromi 18:20~ アーユルヴェーダヨガ 19:30 ☆☆☆/癒 risa 20:00~ かっさdeデトックスヨガ 21:10 BODY ☆/調 risa	◎新月(天秤座4:13) 10:30~ ビラティス 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu 12:10~ ボルド・ブラ 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 13:50~ 代謝アップストレ 15:00 ☆☆☆/美 junco 18:20~ 新月キャンドルヨガ 19:30 ☆/癒 nami 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ☆☆☆/調 nami	10:30~ バクティフローヨガ 11:40 ☆☆☆/癒 risa 12:10~ 暮らしのヨガ 13:20 Ahimsa ☆/特 risa 15:30~ ボールコア 16:40 ☆☆☆/美 kana 17:20~ 美脚ヨガ 18:30 ☆☆☆/美 kana	NEW 10/11月号店頭販売中  ヨガの専門誌ぜひご覧ください
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 sayoko 15:30~ ヨギックアーツ 16:40 ☆☆☆/特 sayoko 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 sayoko	10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 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~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆/美 kana 20:00~ ラージャヨガ 21:10 ☆/癒 kana	10:30~ 椅子ヨガ 11:40 ☆/美 nami 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 nami 13:50~ 美脚ヨガ 15:00 ☆☆☆/美 junco 18:20~ コアヨガ 19:30 ☆☆☆/美 atsushi 20:00~ NEW FRP1 21:10 ☆☆☆/調 atsushi	10:30~ ラージャヨガ 11:40 ☆/癒 kana 12:10~ アシュタンガビギナー 13:20 ☆☆☆/特 kana 13:50~ 経絡ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 rie 18:20~ NEW ラジヨガ×快眠ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 ayano 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆☆☆/調 ayano	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~ ビラティス 15:00 ☆☆☆/美 hiromi 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ☆☆☆/美 risa 20:00~ リストラティブヨガ 21:10 ☆/癒 risa	10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chinatsu 12:10~ バレトン 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 13:50~ 美脚ヨガ 15:00 ☆☆☆/美 junco 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 nami 20:00~ フローヨガSTEP2 21:10 ☆☆☆/美 nami	10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 risa 12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ☆☆☆/美 risa 15:30~ ラージャヨガ 16:40 ☆/癒 kana 17:20~ アシュタンガビギナー 18:30 ☆☆☆/特 kana	顔のリフトアップや 足のマッサージに 岩塩かっさプレート  2,160yen 絶賛販売中 かっさdeデトックスヨガ 耳つぼアロマヨガでも使えます
10:30~ NEW FRP1 11:40 ☆☆☆/調 atsushi 12:10~ コアヨガ 13:20 ☆☆☆/美 atsushi 13:50~ かっさdeデトックスヨガ 15:00 BODY ☆/調 risa 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 nami 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆/美 nami	10:30~ ビラティス 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 nami 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ☆/調 kana 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ☆☆☆/美 kana	10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 nami 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆/調 nami 13:50~ アーユルヴェーダヨガ 15:00 ☆/癒 risa 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 hiromi 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 hiromi	いつもヨガスタジオポスターをご利用頂き、誠にありがとうございます。人事異動に伴い、レッスンメニューも入替がございました。詳細は別紙にまとめてございますので、ぜひご覧ください。☺こちらは今月からの新メニューです。  NEW FRP1 フォームローラーを用いて、人間の本来あるべき正しい姿勢に導くエクササイズ。 不安定なローラーの上で行うので、コア・インナーマッスルを感じることができ、眠っていた深層筋を呼び起こし、機能的な動きを取り戻しましょう。フォームローラー(ピラティスローラー)は無料レンタル有。販売もしています。  NEW ラジヨガ×快眠ヨガ ラジオ体操のように音楽に合わせて4分間13ポーズを行うラジヨガを体を温めるためにウォーミングアップに取り入れていきます。一日の疲れやストレスを解消して、快眠を促すクラス。	 NEW FRP必須アイテム ピラティス・ローラー  8,856yen 専用携帯バック  1,296yen			

◆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。