

日	月	火	水	木	金	土
<p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ 美脚ヨガ 11:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>13:10~ 椅子ヨガ 14:20 ☆/美 saori</p> <p>14:50~ アロマビューティーヨガ 16:00 ☆☆☆/美 saori</p>	<p>10:00~ コアヨガ 11:10 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>11:50~ マインドフルネスヨガ 13:00 ☆/癒 rieko</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna</p> <p>18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayumi</p> <p>20:30 ムーンサイクルヨガ 21:40 女性限定 ☆/調 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~マタニティ</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 asami</p> <p>11:50~ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 asami</p> <p>15:20~ 歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>18:50~ 椅子ヨガ 20:00 ☆/美 rieko</p> <p>20:30 フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 rieko</p>	<p>毎週水曜 定休日 スタジオとカフェ両方ともお休みさせていただきます</p>	<p>10:00~ ピラティス 11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:50~ リストラティブヨガ 13:00 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:20~ フラワーセラピーヨガ 16:30 ☆☆☆/癒 rieko</p> <p>18:50~ NEW FRP1 20:00 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:30 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ☆/癒 atsushi</p>	<p>◎満月(おひつじ座3:41)</p> <p>10:00~ 椅子ヨガ 11:10 ☆/美 saori</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 saori</p> <p>15:20~ 陰ヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko</p> <p>18:50~ 新月キャンドルヨガ 20:00 ☆/癒 ayano</p> <p>20:30 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayano</p>	<p>INFO 11:30~マタニティ</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 rieko</p> <p>9:50~ コアヨガ 11:00 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>13:10~ ヒーリングアロマヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko</p> <p>14:50~ ヨギックアーツビギナー 16:00 ☆☆☆/特 sayoko</p>
<p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ 親子ヨガ KIDS 11:00 ☆☆☆/特 ayano</p> <p>13:10~ フローヨガ STEP1 14:20 ☆☆☆/美 saori</p> <p>14:50~ デトックスヨガ 16:00 ☆/調 saori</p>	<p>8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 rieko</p> <p>9:50~ フラワーセラピーヨガ 11:00 ☆☆☆/癒 rieko</p> <p>13:10~ ルーシーダットン 14:20 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>14:50~ ムーンサイクルヨガ 16:00 女性限定 ☆/調 ayumi</p>	<p>10:00~ マインドフルネスヨガ 11:10 ☆/癒 rieko</p> <p>11:50~ キレイになるヨガ 13:00 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>15:20~ 体が硬い人のためのヨガ 16:30 ☆/癒 ayano</p> <p>18:50~ フローヨガSTEP1 20:00 ☆☆☆/美 saori</p> <p>20:30 ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 saori</p>	<p>12 10:00~ ルーシーダットン 11:10 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>11:50~ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 ayumi</p> <p>15:20~ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 saori</p> <p>18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>20:30 フラワーセラピーヨガ 21:40 ☆☆☆/癒 rieko</p>	<p>13 10:00~ 骨盤調整ヨガ 11:10 ☆☆☆/調 saori</p> <p>11:50~ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 saori</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko</p> <p>18:50~ 歪み調整ストレッチ 20:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>20:30 コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>14 8:00~ 朝ヨガ ストレッチ 9:10 ☆/調 kazumichi</p> <p>9:50~ キックボクシングヨガ 11:00 ☆☆☆/特 kazumichi</p> <p>13:10~ リストラティブヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko</p> <p>14:50~ ピラティス 16:00 ☆☆☆/美 sayoko</p>	
<p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ 骨盤調整ヨガ 11:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>13:10~ 耳つばアロマヨガ 14:20 ☆/癒 hiroko×rieiko</p> <p>~レッスン後、ご希望の方に~ 耳つばジュエリー(別途料金)</p>	<p>16 10:00~ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 saori</p> <p>11:50~ 椅子ヨガ 13:00 ☆/美 saori</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna</p> <p>18:50~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 ayumi</p> <p>20:30 フローヨガ STEP2 21:40 ☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~マタニティ</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 rieko</p> <p>11:50~ フラワーセラピーヨガ 13:00 ☆☆☆/癒 rieko</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50~ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 saori</p> <p>20:30 かわさdeデトックスヨガ 21:40 FACE ☆/調 saori</p>	<p>17 10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 rieko</p> <p>11:50~ フラワーセラピーヨガ 13:00 ☆☆☆/癒 rieko</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50~ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 saori</p> <p>20:30 かわさdeデトックスヨガ 21:40 FACE ☆/調 saori</p>	<p>19 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>11:50~ ピラティス 13:00 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>15:20~ キレイになるヨガ 16:30 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>18:50~ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 atsushi</p> <p>20:30 NEW FRP1 21:40 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>◎新月(天秤座4:13)</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 saori</p> <p>11:50~ かわさdeデトックスヨガ 13:00 BODY ☆/調 saori</p> <p>15:20~ ヨギックアーツビギナー 16:30 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>18:50~ 美脚ヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>20:30 新月キャンドルヨガ 21:40 ☆/癒 ayano</p>	<p>20 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 mizue</p> <p>9:50~ ムーンサイクルヨガ 11:00 女性限定 ☆/調 mizue</p> <p>13:10~ アシュタンガヨガ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>14:50~ 陰ヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko</p>
<p>8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ コアヨガ 11:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>13:10~ かわさdeデトックスヨガ 14:20 BODY ☆/調 saori</p> <p>14:50~ ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 saori</p>	<p>22 10:00~ フローヨガ STEP1 11:10 ☆☆☆/美 mizue</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 mizue</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna</p> <p>18:50~ ルーシーダットン 20:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>20:30 デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayumi</p>	<p>23 10:00~ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 asami</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 asami</p> <p>15:20~ 歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 saori</p> <p>20:30 フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 saori</p>	<p>24 10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 ayumi</p> <p>11:50~ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>15:20~ 椅子ヨガ 16:30 ☆/美 saori</p> <p>18:50~ マインドフルネスヨガ 20:00 ☆/癒 rieko</p> <p>20:30 キレイになるヨガ 21:40 ☆☆☆/癒 rieko</p>	<p>26 10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 ayumi</p> <p>11:50~ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>15:20~ 椅子ヨガ 16:30 ☆/美 saori</p> <p>18:50~ マインドフルネスヨガ 20:00 ☆/癒 rieko</p> <p>20:30 キレイになるヨガ 21:40 ☆☆☆/癒 rieko</p>	<p>27 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 mizue</p> <p>11:50~ ムーンサイクルヨガ 13:00 女性限定 ☆/調 mizue</p> <p>15:20~ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>18:50~ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>20:30 ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 ayano</p>	<p>28 8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 rieko</p> <p>9:50~ フローヨガSTEP1 11:00 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>13:10~ NEW FRP1 14:20 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>14:50~ 体が硬い人のためのヨガ 16:00 ☆/癒 atsushi</p>
<p>INFO 11:30~マタニティ</p> <p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ☆/癒 ayano</p> <p>13:10~ キレイになるヨガ 14:20 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>14:50~ マインドフルネスヨガ 16:00 ☆/癒 rieko</p>	<p>29 10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 mizue</p> <p>11:50~ フローヨガSTEP1 13:00 ☆☆☆/美 mizue</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna</p> <p>18:50~ ムーンサイクルヨガ 20:00 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>20:30 アロマビューティーヨガ 21:40 ☆/調 ayumi</p>	<p>30 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:50~ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami</p> <p>15:20~ 美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50~ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 saori</p> <p>20:30 ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 saori</p>	<p>31 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:50~ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami</p> <p>15:20~ 美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50~ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 saori</p> <p>20:30 ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 saori</p>	<p>NEW 10/11月号店頭販売中</p> <p> </p> <p>ヨガの専門誌ぜひご覧ください</p>	<p>NEW FRP必須アイテム</p> <p>ピラティス・ローラー 8,856yen</p> <p>専用携帯バック 1,296yen</p>	<p>10月のヒーリングアロマ</p> <p>アートの秋におすすめの香り 感受性を研ぎ澄ませます</p> <p>🌸ラベンダー 🌿クワリセージ 🌸ペパーミント</p>

いつもヨガスタジオポストチャ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す。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。



INFO 今月のマタニティ & 親子ヨガ

マタニティ	対象：安定期(16週)~
/ayano	平日/3・17日 13:30~14:40
/risa	土日/7・29日 11:30~12:40
ベビマ産後/ayano	対象年齢：首すわり~1歳 火/10・24日 13:30~14:40
親子KIDS/ayano	対象年齢：2歳~小学生 all ok 日/8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

☎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)

◆ポストチャーのヨガは「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。