

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p><b>ヨガスタジオポスチャー4周年パーティー</b></p> <p>いつもヨガスタジオポスチャーをご愛顧頂き、誠にありがとうございます。 皆さまのおかげさまでポスチャーは4周年を迎えることができました☆☆☆☆ 日頃の感謝の気持ちを込めまして、パーティーを開催いたしますのでぜひお越しくださいませ(人´▽´)</p> <p>日時: 11/18(土) 18:00~22:00 (17:30~受付) 場所: カフェダイナールイナさま(昨年と同様、高崎店近くです) 参加費: 4,500円 プレゼント付 詳細はHPまたはフライヤーでご確認ください♪</p> 			<p>1</p> <p>10:30~ ボールコア 11:40 ☆☆☆/美 kana 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 kana 13:50~ 経絡ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 rie 18:20~ ラジヨガ×快眠ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 ayano 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 ayano</p>	<p>2</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/美 rie 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 rie 13:50~ ピラティス 15:00 ☆☆☆/美 hiromi 18:20~ 暮らしのヨガ 19:30 SATYA ☆/特 risa 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ☆☆☆/美 risa</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p> <p>10:30~ FRP1 11:40 ☆☆☆/調 atsushi 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 junco 13:50~ 代謝アップストロ 15:00 ☆☆☆/美 junco 15:30~ 椅子ヨガ 16:40 ☆/美 nami 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆/調 nami</p>	<p>4</p> <p>○満月 (牡牛座14:24)</p> <p>10:30~ かつdeデトックスヨガ 11:40 BODY ☆/調 risa 12:10~ アーユルヴェーダヨガ 13:20 ☆☆☆/癒 risa 15:30~ フローヨガSTEP1 16:40 ☆☆☆/美 nami 17:20~ 満月キャンドルヨガ 18:30 ☆/癒 nami</p>	<p>11月のヒーリングアロマ</p> <p>心と体をぽかぽか温める 冷えとり温活ブレンド マジョラムスイート ジュンパーベリー レモン</p>
<p>5</p> <p>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~ 暮らしのヨガ 15:00 SATYA ☆/特 risa 15:30~ アナミック骨盤ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 saori.s 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆/調 saori.s</p>	<p>6</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ ピラティス 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 sayoko 18:20~ ラージャヨガ 19:30 ☆/癒 kana 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆☆☆/調 kana</p>	<p>7</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 nami 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆/調 nami 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ☆☆☆/美 sayoko 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ☆/調 hiromi 20:00~ ピラティス 21:10 ☆☆☆/美 hiromi</p>	<p>8</p> <p>誠に勝手ながらスズラン店休のためお休みさせていただきます</p> 	<p>9</p> <p>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~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 hiromi 18:20~ かつdeデトックスヨガ 19:30 FACE ☆/調 risa 20:00~ アロマビューティーヨガ 21:10 ☆☆☆/美 risa</p>	<p>10</p> <p>10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chinatsu 12:10~ ピラティス 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 13:50~ デトックスヨガ 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STEP2 21:10 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>11</p> <p>~プロップスについて~</p> <p>プロップス(ヨガで使う道具)ルームを開放し、お客さまがいつでも必要なものをご利用いただけるようになりました。レッスン前の準備、片付けにご協力お願いいたします。</p> 	
<p>12</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 nami 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆/調 nami 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 sayoko 15:30~ ヨギックアーツ 16:40 ☆☆☆/特 sayoko 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ☆/癒 sayoko</p>	<p>13</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 hiromi 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 13:50~ 陰ヨガ 15:00 ☆/癒 sayoko 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 kana 20:00~ アシュタンガビギナー 21:10 ☆☆☆/特 kana</p>	<p>14</p> <p>10:30~ 椅子ヨガ 11:40 ☆/美 nami 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 nami 13:50~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ☆/癒 junco 18:20~ コアヨガ 19:30 ☆☆☆/美 atsushi 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ☆/癒 atsushi</p>	<p>15</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 kana 12:10~ ラージャヨガ 13:20 ☆/癒 kana 13:50~ アロマビューティーヨガ 15:00 ☆☆☆/美 rie 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 ayano 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>16</p> <p>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 15:00 ☆☆☆/美 hiromi 18:20~ かつdeデトックスヨガ 19:30 BODY ☆/調 risa 20:00~ アーユルヴェーダヨガ 21:10 ☆☆☆/癒 risa</p>	<p>17</p> <p>10:30~ ボルド・ブラ 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 13:50~ 美脚ヨガ 15:00 ☆☆☆/美 junco 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆/調 nami 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 nami</p>	<p>18</p> <p>○新月 (蠍座20:43)</p> <p>10:30~ WS 毒出しからはじめる 11:40 3つの朝習慣 risa 12:10~ WS はじめてのギー 14:10 手作り体験 risa 15:00~ 耳つばアロマヨガ 16:10 ☆/癒 hirokoXnami ~レッスン後、ご希望の方に~ 耳つばジュエリー(別途料金) 18:00~ 4周年パーティー 22:00 ぜひご参加ください</p>	
<p>19</p> <p>誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p> 	<p>20</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 hiromi 13:50~ ベーシックヨガ 15:00 ☆☆☆/調 sayoko 18:20~ ボールコア 19:30 ☆☆☆/美 kana 20:00~ ラージャヨガ 21:10 ☆/癒 kana</p>	<p>21</p> <p>10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ☆☆☆/美 nami 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 nami 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ☆/癒 sayoko 18:20~ ピラティス 19:30 ☆☆☆/美 hiromi 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 hiromi</p>	<p>22</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 kana 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 kana 13:50~ 経絡ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 rie 18:20~ コアヨガ 19:30 ☆☆☆/美 ayano 20:00~ ラジヨガ×快眠ヨガ 21:10 ☆☆☆/調 ayano</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 hiromi 12:10~ ピラティス 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 13:50~ パクティブローヨガ 15:00 ☆☆☆/癒 risa 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 junco 17:20~ 美脚ヨガ 18:30 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>24</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 chinatsu 12:10~ バレトン 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 13:50~ アーユルヴェーダヨガ 15:00 ☆☆☆/癒 risa 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ☆/調 junco 20:00~ 代謝アップストロ 21:10 ☆☆☆/美 junco</p>	<p>25</p> <p>美と健康を望むあなたへカラダが求めるミネラルを自然なかたちで摂取できる美のミネラル「シリカ」が世界屈指の濃度！まさに極天然水 180yen 絶賛販売中です</p> 	
<p>26</p> <p>10:30~ 椅子ヨガ 11:40 ☆/美 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~ アシュタンガヨガ 16:40 ☆☆☆/特 sayoko 17:20~ リストラティブヨガ 18:30 ☆/癒 sayoko</p>	<p>27</p> <p>10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 hiromi 13:50~ リストラティブヨガ 15:00 ☆/癒 sayoko 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 kana 20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ☆☆☆/美 kana</p>	<p>28</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 nami 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆/調 nami 13:50~ 美脚ヨガ 15:00 ☆☆☆/美 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆/癒 atsushi 20:00~ FRP1 21:10 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>29</p> <p>10:30~ ラージャヨガ 11:40 ☆/癒 kana 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 kana 13:50~ ボルド・ブラ 15:00 ☆☆☆/美 chinatsu 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 ayano 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>30</p> <p>10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ☆☆☆/美 rie 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 rie 13:50~ 骨盤調整ヨガ 15:00 ☆☆☆/調 hiromi 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆/美 junco 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 junco</p>	<p>11/3(金)はお早めに</p> <p>第27回ぐんまマラソン開催のため、県内各地において「交通規制」がございます。周辺道路状況確認の上、お時間余裕を持って安全運転でお越しくださいませ。詳細はぐんまマラソンで検索♪</p>	<p>WS 毒だしからはじめる3つの朝習慣(座学のみ/1回分消化)朝は最も浄化に適した時間帯。アーユルヴェーダでは、1日の始まりに行うと良い習慣がいくつかあります。その中からご自宅で実践できるものを3つご紹介します。</p> <p>WS はじめてのギー手作り体験(座学のみ/1回分消化+1,000円)ギーは無塩バターを精製した最も毒素になりにくい純粋な油。アーユルヴェーダでは万能油として古くから重宝されています。ご自宅でも焦がさず簡単に作れる方法をお伝えします。</p>	

◆ポスチャーのヨガは「美」「調整」「癒し」「特別クラス」をテーマに『ココロとカラダにこち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。