

日	月	火	水	木	金	土
 <p>12月のヒーリングアロマ</p> <p>和の香りで寒い冬に癒しを</p> <p>ゆずリラックスブレンド</p>	 <p>2017秋冬コレクション 続々入荷予定お楽しみに♪</p>	<p>顔のリフトアップや足のマッサージに</p> <p>岩塩かっさプレート</p> <p>2,160yen</p> <p>絶賛販売中</p>  <p>かっさdeデトックスヨガ 耳つばアロマヨガでも使えます</p>	<p>クリスマスWS@HERB&amp;CAFE</p> <p>スパイスホットドリンク作り</p> <p>スパイスのお話を交えながら温かいドリンク作りをします♪</p>  <p>開催日時: 25日(月)13:30~14:40 参加費: 1,500yen ※おやつ付 少人数制ご予約お早めに♪ 担当: saori</p>	<p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 saori</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>15:20~ 陰ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>18:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>20:30~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayano</p>	<p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆☆☆調 rieko</p> <p>9:50~ キレイになるヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆調 rieko</p> <p>13:10~ ベーシックヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>14:50~ ピラティス</p> <p>16:00 ☆☆☆調 sayoko</p>	
<p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆調 ayano</p> <p>9:50~ 親子ヨガ KIDS</p> <p>11:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>13:10~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆調 saori</p> <p>14:50~ かっさdeデトックス</p> <p>16:00 FACE ☆☆☆調 saori</p>	<p>○満月(双子座00:48)</p> <p>10:00~ キレイになるヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 rieko</p> <p>11:50~ 椅子ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 rieko</p> <p>15:20~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 katsuna</p> <p>18:50~ ベーシックヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>20:30~ 満月キャンドルヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~マタニティ</p> <p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 asami</p> <p>11:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 asami</p> <p>15:20~ コアヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 ayano</p> <p>18:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 saori</p>	<p>毎週水曜 定休日</p> <p>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~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>11:10 女性限定 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>11:50~ ルーシーダットン</p> <p>13:00 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 katsuna</p> <p>18:50~ フローヨガSTEP2</p> <p>20:00 ☆☆☆調 rieko</p> <p>20:30~ マインドフルネスヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 rieko</p>	<p>10:00~ フローヨガSTEP1</p> <p>11:10 ☆☆☆調 saori</p> <p>11:50~ デトックスヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>15:20~ ピラティス</p> <p>16:30 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>18:50~ フローヨガSTEP2</p> <p>20:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>20:30~ コアヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayano</p>	<p>8:00~ 朝ヨガ ストレッチ</p> <p>9:10 ☆☆☆調 kazumichi</p> <p>9:50~ キックボクシングヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆調 kazumichi</p> <p>13:10~ フローヨガSTEP1</p> <p>14:20 ☆☆☆調 saori</p> <p>14:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆調 saori</p>
<p>INFO 11:30~マタニティ</p> <p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ</p> <p>9:10 ☆☆☆調 ayano</p> <p>9:50~ コアヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>13:10~ 耳つばアロマヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆調 hiroko×rieko</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>10:00~ フラワーセラピーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 rieko</p> <p>11:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 rieko</p> <p>15:20~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 katsuna</p> <p>18:50~ フローヨガSTEP2</p> <p>20:00 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~ベビマ産後</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 asami</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 asami</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 ayano</p> <p>18:50~ かっさdeデトックス</p> <p>20:00 BODY ☆☆☆調 saori</p> <p>20:30~ フローヨガSTEP1</p> <p>21:40 ☆☆☆調 saori</p>	<p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>11:50~ ピラティス</p> <p>13:00 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>15:20~ フラワーセラピーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 rieko</p> <p>18:50~ FRP1</p> <p>20:00 ☆☆☆調 atsushi</p> <p>20:30~ コアヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 atsushi</p>	<p>10:00~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 saori</p> <p>11:50~ ベーシックヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>15:20~ フラワーセラピーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>18:50~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>20:30~ アロマビューティーヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayano</p>	<p>8:00~ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆調 saori</p> <p>9:50~ デトックスヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>13:10~ アシュタンガヨガビギナー</p> <p>14:20 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>14:50~ 陰ヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆調 sayoko</p>	
<p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆☆☆調 ayano</p> <p>9:50~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>13:10~ マインドフルネスヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆調 rieko</p> <p>14:50~ フローヨガSTEP2</p> <p>16:00 ☆☆☆調 rieko</p>	<p>○新月(いて座15:30)</p> <p>10:00~ マインドフルネスヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 rieko</p> <p>11:50~ フローヨガSTEP1</p> <p>13:00 ☆☆☆調 rieko</p> <p>15:20~ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 katsuna</p> <p>18:50~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>20:00 女性限定 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>20:30~ 新月キャンドルヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~マタニティ</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 asami</p> <p>11:50~ デトックスヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 asami</p> <p>15:20~ 美脚ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 ayano</p> <p>18:50~ 椅子ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 saori</p>	<p>10:00~ ルーシーダットン</p> <p>11:10 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>11:50~ ムーンサイクルヨガ</p> <p>13:00 女性限定 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>15:20~ キレイになるヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 rieko</p> <p>18:50~ コアヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 atsushi</p> <p>20:30~ FRP1</p> <p>21:40 ☆☆☆調 atsushi</p>	<p>10:00~ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 saori</p> <p>11:50~ フローヨガSTEP1</p> <p>13:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>15:20~ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>18:50~ 美脚ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>20:30~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayano</p>	<p>INFO 11:30~マタニティ</p> <p>8:00~ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆☆☆調 rieko</p> <p>9:50~ ベーシックヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆調 rieko</p> <p>13:10~ リストラティブヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>14:50~ アシュタンガヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆調 sayoko</p>	
<p>8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ</p> <p>9:10 ☆☆☆調 ayano</p> <p>9:50~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆調 ayano</p> <p>13:10~ フローヨガSTEP1</p> <p>14:20 ☆☆☆調 saori</p> <p>14:50~ デトックスヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆調 saori</p>	<p>INFO 13:30~クリスマスWS</p> <p>10:00~ フローヨガSTEP1</p> <p>11:10 ☆☆☆調 rieko</p> <p>11:50~ マインドフルネスヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 rieko</p> <p>15:20~ 歪み調整ストレッチ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 katsuna</p> <p>18:50~ アロマビューティーヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆調 ayumi</p> <p>20:30~ ルーシーダットン</p> <p>21:40 ☆☆☆調 ayumi</p>	<p>INFO 13:30~ベビマ産後</p> <p>10:00~ ヨギックアーツビギナー</p> <p>11:10 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>11:50~ 陰ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>15:20~ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆調 ayano</p> <p>18:50~ フローヨガSTEP1</p> <p>20:00 ☆☆☆調 saori</p> <p>20:30~ アロマビューティーヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆調 saori</p>	<p>10:00~ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆調 sayoko</p> <p>11:50~ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆調 sayoko</p>	<p>年末年始休業のお知らせ</p> <p>12/29(金)~1/3(水)</p> <p>いつもポスターをご愛顧いただき誠にありがとうございます。 休業中のお問い合わせ、ご予約のご返信は 1/4(木)以降になります。 ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承くださいませ。 皆さまの笑顔が集まるあたたかな場所となるよう努めてまいりますので 来年もよろしくお願ひ申し上げます。よいお年をお迎えください。</p>	<p>28日(木)ポスター年末イベント 「太陽礼拝108回&amp;大忘年会」</p> <p>15:30~17:30 太陽礼拝108回</p> <p>2017年の締めくくりにかがでしようか？ 私達が1年間に抱える108個の煩惱を太陽礼拝を繰り返しながらリセットします 途中お休みしてもOK！動く瞑想で自分と向き合い煩惱を振り払いましょう！ 108回後の達成感ほ格別です(*^^*) ※チケット1回分消化となっても参加OK</p> <p>19:00~ ポスター大忘年会</p> <p>前橋ルネッタ・カッレさんの美味しいご飯で楽しい時間を過ごしましょう♪ 詳細について&amp;ご予約は受付にて承ります 皆様のご参加楽しみにお待ちしております</p>	
<p>◆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。</p> <p>◆☆印は運動量の目安です。(☆ひとつが一番優しいクラス)</p> <p>◆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。</p>						

ヨガとハーブティーのある暮らし

YOGA STUDIO  
**POSTURE**  
高崎店 LESSON  
**12月**

28日(木)ポスター年末イベント  
「太陽礼拝108回&大忘年会」

15:30~17:30 太陽礼拝108回

2017年の締めくくりにかがでしようか？  
私達が1年間に抱える108個の煩惱を太陽礼拝を繰り返しながらリセットします  
途中お休みしてもOK！動く瞑想で自分と向き合い煩惱を振り払いましょう！  
108回後の達成感ほ格別です(\*^^\*)  
※チケット1回分消化となっても参加OK

19:00~ ポスター大忘年会

前橋ルネッタ・カッレさんの美味しいご飯で楽しい時間を過ごしましょう♪  
詳細について&ご予約は受付にて承ります  
皆様のご参加楽しみにお待ちしております

INFO 今月のマタニティ & 親子ヨガ

マタニティ /rieiko	対象: 安定期(16週)~ 土日/10-23日11:30~12:40
マタニティ /ayano	対象: 安定期(16週)~ 火/5-19日13:30~14:40
ベビマ産後 /ayano	対象年齢: 首すわり~1歳 火/12-26日13:30~14:40
親子KIDS /ayano	対象年齢: 2歳~小学生 all ok 日/3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**

E-mail: takasaki@yogastudio-posture.com  
〒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)