

日	月	火	水	木	金	土	INFO		
<p>新年明けましておめでとうございます。旧年中はたくさんのご縁をいただき、皆さまに支えられ、4周年を迎えることができました。誠にありがとうございます。 本年も変わらぬご愛顧のほど、心よりお願い申し上げます。 2018年も皆さまにとって幸多き年になりますように…。 ヨガを通して皆さまの健康作りに少しでもお役にたてれば幸いです。またお会いできる日を楽しみにしております。</p>		<p>縁起だるまの少林山で新年祈願ヨガ お寺の神聖な雰囲気の中で行うヨガで、心身のバランスを整え、新年の願いを込めて、だるまの絵付けを体験してみませんか? 日程: 2018年1月14日(日) 10:00~11:00 ヨガ risa 11:30~だるま絵付け体験(希望者のみ) 場所: 少林山達磨寺(高崎市真高町296) 参加費: ヨガ1,500円/だるま絵付け体験800円~ 持ち物: ヨガマット、タオル、飲み物、ブランケットor羽織れるもの</p> 		4	5	6	<p>~年末年始休業日~ 12/29(金)~1/3(水) 休業中のお問い合わせやご予約のご返信は 1/4(木)以降になります。 ご迷惑をお掛けいたしますが宜しくお願い致します。</p>		
<p>10:30~ FRPI 11:40 ☆☆☆調 atsushi 12:10~ コアヨガ 13:20 ☆☆☆美 atsushi 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆調 sayaka 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 sayaka</p>	<p>10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆美 hiromi 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 hiromi 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 nami 17:20~ フローヨガSTEP2 18:30 ☆☆☆美 nami</p>	<p>前橋初市祭り 誠に勝手ながらお休みさせていただきます 前橋市の新春の風物詩でもあり前橋三大祭りのひとつ「前橋初市祭り」交通規制のため</p>	9	10	11	12	13	<p>~時間変更について~ 先月からお知らせしておりましたが、今月から時間変更となりますので、恐れ入りますが再度ご確認をお願い致します。 NEW 15:30~16:40 皆さまのご予約を楽しみにお待ちしております。</p>	
<p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆調 chiaki 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 chiaki 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 sayaka 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆調 sayaka</p>	<p>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 15:30~ 陰ヨガ 16:40 ☆/調 risa 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ☆/美 nami 20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ☆☆☆美 nami</p>	<p>10:30~ 前橋初市祭り 11:40 BODY ☆/調 risa 12:10~ 暮らしのヨガ 13:20 ☆/特 risa 15:30~ FRPI 16:40 ☆☆☆調 atsushi 18:20~ ピラティス 19:30 ☆☆☆美 hiromi 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 hiromi</p>	16	17	18	19	20	<p>1月のヒーリングアロマ ほっとひと息つくたいときに くつろぎブレンド ラベンダー ローズマリー ローズゼラニウム スイートオレンジ</p>	
<p>10:30~ 体が硬い人のためのヨガ 11:40 ☆/癒 atsushi 12:10~ FRPI 13:20 ☆☆☆調 atsushi 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆調 sayaka 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 sayaka</p>	<p>10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆美 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 hiromi 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 sayaka 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>10:30~ リストラティブヨガ 11:40 ☆/癒 risa 12:10~ Herbal Ayurveda yoga 13:20 NEW ☆☆☆調 risa 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆調 junco 18:20~ FRPI 19:30 ☆☆☆調 atsushi 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆美 atsushi</p>	22	23	24	25	26	27	<p>1月の暮らしのヨガ BRAHMACHARYA 禁欲 ヨガの10の教えを学ぶクラス 20分くらい座学⇒アーサナ はじめての方もぜひ</p>
<p>10:30~ 耳つばアロマヨガ 11:40 ☆/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) 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 sayaka 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆調 sayaka</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 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆☆☆美 sayaka 18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ☆☆☆美 nami 20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 nami</p>	<p>10:30~ NEW ラフターヨガ 11:40 ☆/特 risa 12:10~ 陰ヨガ 13:20 ☆/調 risa 15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆美 junco 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 hiromi 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆/調 hiromi</p>	28	29	30	31	<p>春の七草 七草がゆレシピ 1/7(日)の朝は、この一年の無病息災を祈って食べる「七草がゆ」の日。 独特の風味と栄養がある「七草」は日本のハーブとも言われています。 ⇒米は8倍の水で炊く。七草は洗ってそれぞれをさつと茹で細かく切る。 ⇒生姜は千切りに。炊き上がったお粥に七草を混ぜ込み、生姜をのせる。梅干しや塩で味付ける。</p> 	<p>NEW ラフターヨガ(笑いヨガ) 笑いのエクササイズ(体操)とヨガの呼吸法を組み合わせたユニークな健康法。この方法を使うと誰でも「理由なく笑える」笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっきり元気。 NEW Herbal Ayurveda yoga 自然との調和で心身のバランスを整えていくクラス。 日本の四季に合わせハーブ、アロマ、アーユルヴェーダ、ヨガの智慧を取り入れたオリジナルプログラムです。</p>	

◆ボスチャーのヨガは「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。