

日	月	火	水	木	金	土
 <p>月のおはなし ○満月 1/2 蟹座・1/31獅子座 ☺新月1/17 山羊座</p> <p>今月は満月が2回あり、しかも1/2はスーパームーン！月との距離が近く最大の月光が降り注ぎます。浄化力の高い新月に目標設定をし、満月の日に再度見直し軌道修正すると、物事がスムーズに進むと言われてます。今年1年の信念を心に留め、計画してみたいはかですか？ヨガの深い呼吸と心身の調整が後押ししてくれます。皆さんの素敵な1年とヨガが共にあらんことを！</p> 	<p>成人の日</p> <p>1/1~1/3は お休みさせていただきます</p> <p>お問合せの返信につきましては、1/4以降となります。ご不便おかけしますがご理解いただけますよう、お願い致します。</p>	<p>年始休業のお知らせ 1/1~1/3は お休みさせていただきます</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 ださま す</p>	<p>4 10:00~ アシュタンガヨガビギナー 11:10 ☆☆☆/特 sayoko 11:50~ リストラティブヨガ 13:00 ☆/調 sayoko 15:20~ キレイになるヨガ 16:30 ☆☆/美 rieko 18:50~ かつdeデトックス 20:00 FACE ☆/調 saori 20:30~ ベーシックヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori</p>	<p>5 10:00~ キレイになるヨガ 11:10 ☆☆/美 rieko 11:50~ マインドフルネスヨガ 13:00 ☆/癒 rieko 15:20~ ビラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50~ 歪み調整ストレッチ 20:00 ☆☆☆/調 ayano 21:40 ☆/癒 ayano</p>	<p>6 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 saori 9:50~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ☆/癒 saori 13:10~ アシュタンガヨガ 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50~ 陰ヨガ 16:00 ☆/調 sayoko</p>
<p>7 1/10 INFO 11:30~マタニティ 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50~ 親子ヨガKIDS 11:00 ☆☆☆/特 ayano 13:10~ キレイになるヨガ 14:20 ☆☆☆/美 rieko 14:50~ マインドフルネスヨガ 16:00 ☆/癒 rieko</p>	<p>8 8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 saori 9:50~ ベーシックヨガ 11:00 ☆☆☆/調 saori 13:10~ ルーシーダットン 14:20 ☆☆☆/特 ayumi 14:50~ デトックスヨガ 16:00 ☆/調 ayumi</p>	<p>9 1/10 INFO 13:30~ベビマ産後 10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 asami 11:50~ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 asami 15:20~ 歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 ayano 18:50~ フローヨガSTEP1 20:00 ☆☆☆/美 rieko 20:30~ インドフルネスヨガ 21:40 ☆/癒 rieko</p>		<p>11 10:00~ ルーシーダットン 11:10 ☆☆☆/特 ayumi 11:50~ ムーンサイクルヨガ 13:00 女性限定 ☆/癒 ayumi 15:20~ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 saori 18:50~ FRP1 20:00 ☆☆☆/調 atsushi 20:30~ コアヨガ 21:40 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>12 10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 saori 11:50~ フローヨガSTEP1 13:00 ☆☆☆/美 saori 15:20~ アロマビューティーヨガ 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50~ 体が硬い人のためのヨガ 20:00 ☆/調 ayano 20:30~ 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 ayano</p>	<p>13 8:00~ 朝ヨガ ストレッチ 9:10 ☆/調 kazumichi 9:50~ キックボクシングヨガ 11:00 ☆☆☆/特 kazumichi 13:10~ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50~ ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 sayoko</p>
<p>14 8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50~ 体が硬い人のためのヨガ 11:00 ☆☆☆/調 ayano 13:10~ アロマビューティーヨガ 14:20 ☆☆☆/美 saori 14:50~ デトックスヨガ 16:00 ☆/調 saori</p>	<p>15 10:00~ マインドフルネスヨガ 11:10 ☆/癒 rieko 11:50~ キレイになるヨガ 13:00 ☆☆☆/美 rieko 15:20~ 歪み調整ストレッチ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 ayumi 20:30~ フローヨガSTEP2 21:40 ☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>16 1/10 INFO 13:30~マタニティ 10:00~ ビラティス 11:10 ☆☆☆/美 sayoko 11:50~ リストラティブヨガ 13:00 ☆☆☆/調 sayoko 15:20~ 美脚ヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50~ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆☆☆/調 saori 20:30~ 新月キャンドルヨガ 21:40 ☆/癒 saori</p>		<p>18 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 sayoko 11:50~ ヨギックアーツビギナー 13:00 ☆☆☆/特 sayoko 15:20~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 saori 18:50~ フローヨガSTEP2 20:00 ☆☆☆/美 rieko 20:30~ マインドフルネスヨガ 21:40 ☆/癒 rieko</p>	<p>19 10:00~ 耳つばアロマヨガ 11:10 ☆/癒 hiroko×saori 11:50~ ヨギックアーツビギナー 13:00 耳つばジュエリー(別途料金) 15:20~ ベーシックヨガ 16:30 ☆☆☆/調 sayoko 18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30~ 歪み調整ストレッチ 21:40 ☆☆☆/調 ayano</p>	<p>20 8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 rieko 9:50~ キレイになるヨガ 11:00 ☆☆☆/美 rieko 13:10~ ビラティス 14:20 ☆☆☆/美 sayoko 14:50~ ヒーリングアロマヨガ 16:00 ☆/癒 sayoko</p>
<p>21 8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ 歪み調整ストレッチ 11:00 ☆☆☆/調 ayano 13:10~ フローヨガSTEP2 14:20 ☆☆☆/美 rieko 14:50~ フラワーセラピーヨガ 16:00 ☆☆☆/癒 rieko</p>	<p>22 10:00~ 骨盤調整ヨガ 11:10 ☆☆☆/調 saori 11:50~ かつdeデトックスヨガ 13:00 BODY ☆/調 saori 15:20~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ☆/癒 katsuna 18:50~ ベーシックヨガ 20:00 ☆☆☆/調 ayumi 20:30~ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayumi</p>	<p>23 1/10 INFO 13:30~ベビマ産後 10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 asami 11:50~ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆☆☆/美 asami 15:20~ 体が硬い人のためのヨガ 16:30 ☆/調 ayano 18:50~ フラワーセラピーヨガ 20:00 ☆☆☆/癒 rieko 20:30~ フローヨガSTEP2 21:40 ☆☆☆/美 rieko</p>		<p>25 10:00~ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/癒 ayumi 11:50~ ルーシーダットン 13:00 ☆☆☆/特 ayumi 15:20~ 椅子ヨガ 16:30 ☆/美 saori 18:50~ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 20:30~ FRP1 21:40 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>26 10:00~ フローヨガSTEP1 11:10 ☆☆☆/美 rieko 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 rieko 15:20~ ヨギックアーツビギナー 16:30 ☆☆☆/特 sayoko 18:50~ 美脚ヨガ 20:00 ☆☆☆/美 ayano 20:30~ 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ☆/調 ayano</p>	<p>27 1/10 INFO 11:30~マタニティ 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 saori 9:50~ 骨盤調整ヨガ 11:00 ☆☆☆/調 saori 13:10~ ベーシックヨガ 14:20 ☆☆☆/調 sayoko 14:50~ アシュタンガヨガ 16:00 ☆☆☆/特 sayoko</p>
<p>28 8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆☆☆/癒 ayano 9:50~ コアヨガ 11:00 ☆☆☆/美 ayano 13:10~ ヒーリングアロマヨガ 14:20 ☆/癒 saori 14:50~ ベーシックヨガ 16:00 ☆☆☆/調 saori</p>	<p>29 10:00~ キレイになるヨガ 11:10 ☆☆☆/美 rieko 11:50~ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 rieko 15:20~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆☆☆/調 katsuna 18:50~ ルーシーダットン 20:00 ☆☆☆/特 ayumi 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 ayumi</p>	<p>30 1/10 INFO 13:30~マタニティ 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆☆☆/美 asami 11:50~ ベーシックヨガ 13:00 ☆☆☆/調 asami 15:20~ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 ayano 18:50~ 満月キャンドルヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30~ 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori</p>		<p>1月の ヒーリング アロマ</p> <p>ストレス和らげホッとした時間を くつろぎブレンド</p> <p>ラベンダー スイートオレンジ ローズマリー ローズゼラニウム ジャスミンアブソリュート</p>	<p>縁起だるまの少林山で新年祈願ヨガ</p> <p>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(高崎市鼻高町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> 	

ヨガとハーブティーのある暮らし

YOGA STUDIO
POSTURE
高崎店 LESSON
2018.1月



新年あけましておめでとうございます

今年も成人、戌の本来の文字は「滅」。草木が枯れ落ち、土に還るといふ意味。新たな成長に先立ち、デトックスがすすむ1年です。ヨガで心と体のデトックスをはかり、クリアになりましょう。みなさんの1年が素敵なものとなりますように！

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/7・27日11:30~12:40
マタニティ /ayano	対象：安定期(16週)~ 火/16・30日13:30~14:40
ベビマ産後 /ayano	対象年齢：首すわり~1歳 火/9・23日13:30~14:40
親子KIDS /ayano	対象年齢：2歳~小学生 all ok 日/7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)

◆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。