


日 月 火 水 木 金 土

バレンタイン直前♡WS @HARB&CAFE
 ショコラショー作り

開催日時：2月12日(月・祝) スパイスのお話を交えながら、バレンタインにぴったりのチョコレートドリンクを作ります！
 11:30~12:30
 参加費：1500円 おやつ付き
 担当：saori ※ご予約は受付まで！



INFO 11:30~マタニティ 4	5	INFO 13:30~ベビマ産後 6
8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ 親子ヨガKIDS 11:00 ☆/特 ayano 13:10~ 耳つばアロマヨガ 14:20 ☆/癒 hiroko x rieko ~レッスン後、ご希望の方に~ 耳つばジュエリー(別途料金)	10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 saori 11:50~ 骨盤調整ヨガ 13:00 ☆/調 saori 15:20~ 歪み調整ストレッチ 16:30 ☆/調 katsuna 18:50~ ルーシーダットン 20:00 ☆/特 ayumi 20:30~ フローヨガSTEP1 21:40 ☆/調 ayumi	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~ コアヨガ 16:30 ☆/美 ayano 18:50~ フラワーセラピーヨガ 20:00 ☆/癒 rieko 20:30~ マインドフルネスヨガ 21:40 ☆/癒 rieko

11	WSあり! 12	INFO 13:30~マタニティ 13
8:00~ ラジヨガ×朝活ヨガ 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ コアヨガ 11:00 ☆☆☆/美 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	8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 rieko 9:50~ フローヨガSTEP2 11:00 ☆☆☆/美 rieko 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	10:00~ ベーシックヨガ 11:10 ☆/調 asami 11:50~ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20~ 美脚ヨガ 16:30 ☆/美 ayano 18:50~ 骨盤調整ヨガ 20:00 ☆/調 saori 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:40 ☆/癒 saori

INFO 11:30~マタニティ 18	19	INFO 13:30~ベビマ産後 20
8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆/癒 ayano 9:50~ 体が硬い人のためのヨガ 11:00 ☆/調 ayano 13:10~ フローヨガSTEP2 14:20 ☆☆☆/美 rieko 14:50~ マインドフルネスヨガ 16:00 ☆/癒 rieko	10:00~ フローヨガSTEP1 11:10 ☆☆☆/美 rieko 11:50~ マインドフルネスヨガ 13:00 ☆/癒 rieko 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	10:00~ デトックスヨガ 11:10 ☆/調 asami 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 asami 15:20~ 歪み調整ストレッチ 16:30 ☆/調 ayano 18:50~ アロマビューティーヨガ 20:00 ☆/美 sayaka 20:30~ ベーシックヨガ 21:40 ☆/調 sayaka

25	26	INFO 13:30~マタニティ 27
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~ ヒーリングアロマヨガ 14:20 ☆/癒 sayaka 14:50~ ベーシックヨガ 16:00 ☆/調 sayaka	10:00~ ベーシックヨガ 11:10 ☆/調 rieko 11:50~ マインドフルネスヨガ 13:00 ☆/癒 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	10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆/美 asami 11:50~ デトックスヨガ 13:00 ☆/調 asami 15:20~ コアヨガ 16:30 ☆☆☆/美 ayano 18:50~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 sayaka 20:30~ ベーシックヨガ 21:40 ☆/調 sayaka

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

1	2
10:00~ ベーシックヨガ 11:10 ☆☆☆/調 sayoko 11:50~ 陰ヨガ 13:00 ☆/調 sayoko 15:20~ キレイになるヨガ 16:30 ☆/美 rieko 18:50~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ☆/癒 saori 20:30~ 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆☆☆/調 saori	10:00~ コアヨガ 11:10 ☆☆☆/美 rieko 11:50~ フラワーセラピーヨガ 13:00 ☆/癒 rieko 15:20~ リストラティブヨガ 16:30 ☆/癒 sayoko 18:50~ 体が硬い人のためのヨガ 20:00 ☆/調 ayano 20:30~ 美脚ヨガ 21:40 ☆☆☆/美 ayano

8	9
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~ ベーシックヨガ 16:30 ☆/調 rieko 18:50~ コアヨガ 20:00 ☆☆☆/美 atsushi 20:30~ FRP1 21:40 ☆/調 atsushi	10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:10 ☆/癒 saori 11:50~ フローヨガSTEP1 13:00 ☆☆☆/美 saori 15:20~ 陰ヨガ 16:30 ☆/調 sayoko 18:50~ 歪み調整ストレッチ 20:00 ☆/調 ayano 20:30~ デトックスヨガ 21:40 ☆/調 ayano

15	新月 16
10:00~ ピラティス 11:10 ☆☆☆/美 sayoko 11:50~ アロマビューティーヨガ 13:00 ☆/美 sayoko 15:20~ デトックスヨガ 16:30 ☆/調 saori 18:50~ キレイになるヨガ 20:00 ☆/美 rieko 20:30~ マインドフルネスヨガ 21:40 ☆/癒 rieko	10:00~ ベーシックヨガ 11:10 ☆/調 sayaka 11:50~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ☆/癒 sayaka 15:20~ ピラティス 16:30 ☆☆☆/美 sayoko 18:50~ 新月キャンドルヨガ 20:00 ☆/癒 ayano 20:30~ 骨盤調整ヨガ 21:40 ☆/調 ayano


22	23
10:00~ ムーンサイクルヨガ 11:10 女性限定 ☆/調 ayumi 11:50~ ルーシーダットン 13:00 ☆/特 ayumi 15:20~ 骨盤調整ヨガ 16:30 ☆/調 katsuna 18:50~ FRP1 20:00 ☆/調 atsushi 20:30~ フローヨガSTEP1 21:40 ☆☆☆/美 atsushi	10:00~ アロマビューティーヨガ 11:10 ☆/美 sayaka 11:50~ ベーシックヨガ 13:00 ☆/調 sayaka 15:20~ アシュタンガヨガビギナー 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

2月のヒーリングアロマ
 ディープブレスブレンド
 花粉症、風邪、ウイルス時期に
 深呼吸しなくなる香り！
 パインスコッチ
 ユーカリ
 ラベンダー
 ペパーミント

3
8:00~ 朝ヨガ スローフロー 9:10 ☆/癒 saori 9:50~ デトックスヨガ 11:00 ☆/調 saori 13:10~ アシュタンガヨガビギナー 14:20 ☆☆☆/特 sayoko 14:50~ アロマビューティーヨガ 16:00 ☆/美 sayoko

10
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~ リストラティブヨガ 14:20 ☆/癒 sayoko 14:50~ ヨギックアーツビギナー 16:00 ☆/特 sayoko

17
8:00~ 朝ヨガ アロマ 9:10 ☆/癒 sayaka 9:50~ ベーシックヨガ 11:00 ☆☆☆/美 sayaka 13:10~ 陰ヨガ 14:20 ☆/調 sayoko 14:50~ アシュタンガヨガ 16:00 ☆☆☆/特 sayoko

24
 野村賢吾先生 WS

 詳しくはHPまたはフライヤーで
 ご確認ください(〃)/

1部 11:00~13:00
 初めてでも大丈夫ビンヤサ初級編
 2部 14:00~16:00
 音ヨガ~音の波の中で感じる静かな時間~
 参加費：ビクター：1部¥5000・2部¥5000 (2本セット¥9000)
 会員：1部¥4000・2部¥4500 (2本セット¥8000)
 定員：各20名完全予約制

ヨガとハーブティーのある暮らし
 YOGA STUDIO
POSTURE
 高崎店 LESSON
2月

 音とヨガ

マントラやヒーリングミュージックなど、音とヨガは密接な関係にあります。音は光や電波などに比べゆっくり振動し、体に影響を与えます。人体はおよそ70%が水分。音の振動はその水分子を活性化し、新鮮さを長持ちさせる働きがあるのです。野村賢吾先生の音YOGAでは、クリスタルボールなど振動性の高い楽器の生演奏でスタジオを包み込みます。心地よい音の波、その揺らぎに身を任せてみてください。

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/4-18日11:30~12:40
マタニティ /ayano	対象：安定期(16週)~ 火/13-27日13:30~14:40
ベビマ産後 /ayano	対象年齢：首すわり~1歳 火/6・20日13:30~14:40
親子KIDS /ayano	対象年齢：2歳~小学生 all ok 日/4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。