

日	月	火	水	木	金	土	INFO							
<p>上村真央先生WS@ヨガスタジオポスター高崎店</p>  <p>10:00~11:30 太陽のヨガワークショップ 12:00~13:00 ランチ会 13:30~15:00 月のヨガワークショップ 15:30~17:00 Rainbow song♪ 詳細は、HPまたはフライヤーでご確認ください(人々々) ランチ会参加受付: 3/2(金)まで ※オーガニック弁当ハーブティー付1,000yen</p>			<p>3月のヒーリングアロマ</p> <p>風邪、花粉症対策に ディープブレスブレンド さわやかな森林の香りで 自然と呼吸が深くなる</p> 		<p>◎満月(乙女座9:52) 2</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 ☆☆☆美 junco 15:30~ リストラティブヨガ 16:40 ☆☆☆美 junco 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆調 chiaki 20:00~ アロマビューティーヨガ 21:10 ☆☆☆美 chiaki</p>		<p>10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ☆☆☆調 chinatsu 12:10~ バレトン 13:20 ☆☆☆美 junco 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆☆☆調 junco 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆調 saori 20:00~ 満月キャンドルヨガ 21:10 ☆☆☆美 saori</p>		<p>3</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 11:40 ☆☆☆美 junco 12:10~ 代謝アップスロトレ 13:20 ☆☆☆美 junco 15:30~ Herbal Ayurveda yoga 16:40 ☆☆☆美 junco 17:20~ 暮らしのヨガ 18:30 SAUCHA ☆☆☆特 risa</p>		<p>今月のおすすめ! レッスン</p> <p>デトックスヨガ</p> <p>「春はデトックスの季節」 ホマが芽吹く春先は 人間の身体も新陳代謝が 活発になります。 寒い冬の間に溜め込んだ 毒素をセルフマッサージュや リンパを刺激するポーズで デトックスしましょう。</p>			
<p>4</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆☆☆美 junco 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆調 chiaki 15:30~ フローヨガ STEP2 16:40 ☆☆☆美 junco 17:20~ おすすめ! デトックスヨガ 18:30 ☆☆☆調 saori</p>		<p>5</p> <p>10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆美 hiromi 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆☆☆美 hiromi 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆調 keiko 18:20~ Herbal Ayurveda yoga 19:30 ☆☆☆美 junco 20:00~ リストラティブヨガ 21:10 ☆☆☆美 hiromi</p>		<p>6</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆調 saori 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ☆☆☆美 saori 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 junco 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆☆☆美 hiromi 20:00~ ピラティス 21:10 ☆☆☆美 hiromi</p>		<p>7</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆美 asami 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆調 asami 15:30~ ラフターヨガ 16:40 ☆☆☆美 junco 18:20~ コアヨガ 19:30 ☆☆☆美 ayano 20:00~ おすすめ! デトックスヨガ 21:10 ☆☆☆調 ayano</p>		<p>8</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 11:40 ☆☆☆美 rie 12:10~ おすすめ! デトックスヨガ 13:20 ☆☆☆調 rie 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆☆☆美 ayano 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆調 chiaki 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆☆☆調 chiaki</p>		<p>9</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆☆☆美 junco 12:10~ 経絡ヨガ 13:20 ☆☆☆調 rie 15:30~ おすすめ! デトックスヨガ 16:40 ☆☆☆調 junco 18:20~ 代謝アップスロトレ 19:30 ☆☆☆美 junco 20:00~ フローヨガ STEP1 21:10 ☆☆☆美 junco</p>		<p>10</p> <p>10:30~ おすすめ! デトックスヨガ 11:40 ☆☆☆調 junco 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ☆☆☆美 kazumichi 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 chiaki 17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ☆☆☆調 chiaki</p> <p>こんな方におすすめ ・肩こりや腰痛がづらい ・手足が冷える ・むくみややすい ・最近疲れやすい ・肌荒れが気になる ・便秘気味だ</p> 		
<p>11</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 11:40 ☆☆☆美 junco 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆☆☆美 junco 15:30~ おすすめ! デトックスヨガ 16:40 ☆☆☆調 saori 17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆調 saori</p>		<p>12</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~ 代謝アップスロトレ 16:40 ☆☆☆調 junco 18:20~ 陰ヨガ 19:30 ☆☆☆調 risa 20:00~ バクティフローヨガ 21:10 ☆☆☆美 junco</p>		<p>13</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆☆☆美 saori 12:10~ フローヨガ STEP1 13:20 ☆☆☆美 saori 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆調 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆☆☆調 atsushi 20:00~ FRPI 21:10 ☆☆☆調 atsushi</p>		<p>14</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆調 asami 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆☆☆美 asami 15:30~ 陰ヨガ 16:40 ☆☆☆調 risa 18:20~ フローヨガ STEP1 19:30 ☆☆☆美 ayano 20:00~ ラジヨグ×快眠ヨガ 21:10 ☆☆☆美 ayano</p>		<p>15</p> <p>10:30~ おすすめ! デトックスヨガ 11:40 ☆☆☆調 rie 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 rie 15:30~ ラジヨグ×快眠ヨガ 16:40 ☆☆☆美 ayano 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆調 chiaki 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆☆☆調 chiaki</p>		<p>16</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 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆美 junco 18:20~ おすすめ! デトックスヨガ 19:30 ☆☆☆調 saori 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ☆☆☆調 saori</p>		<p>◎新月(魚座22:12) 17</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆調 chiaki 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆調 chiaki 15:30~ フローヨガ STEP1 16:40 ☆☆☆美 keiko 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆☆☆調 keiko</p>		<p>高崎駅西口店 OPEN</p> <p>2018年4月に3店舗目が オープンいたします。 エアリアルヨガの導入や インストラクター養成 スクールも開校予定と なっております。</p>
<p>18</p> <p>10:30~ 代謝アップスロトレ 11:40 ☆☆☆美 junco 12:10~ おすすめ! デトックスヨガ 13:20 ☆☆☆調 junco 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆調 saori 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆美 saori</p>		<p>19</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆調 hiromi 12:10~ おすすめ! デトックスヨガ 13:20 ☆☆☆調 hiromi 15:30~ FRPI 16:40 ☆☆☆調 atsushi 18:20~ 暮らしのヨガ 19:30 SAUCHA ☆☆☆特 risa 20:00~ フローヨガ STEP2 21:10 ☆☆☆美 risa</p>		<p>20</p> <p>10:30~ 経絡ヨガ 11:40 ☆☆☆調 rie 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 rie 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆☆☆美 saori 18:20~ ピラティス 19:30 ☆☆☆美 hiromi 20:00~ おすすめ! デトックスヨガ 21:10 ☆☆☆調 hiromi</p>		<p>春分の日 21</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆☆☆美 chiaki 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆調 chiaki 15:30~ コアヨガ 16:40 ☆☆☆美 atsushi 17:20~ FRPI 18:30 ☆☆☆調 atsushi</p>		<p>22</p> <p>10:30~ リストラティブヨガ 11:40 ☆☆☆美 risa 12:10~ Herbal Ayurveda yoga 13:20 ☆☆☆美 risa 15:30~ 椅子ヨガ 16:40 ☆☆☆美 saori 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆美 junco 20:00~ 代謝アップスロトレ 21:10 ☆☆☆美 junco</p>		<p>23</p> <p>10:30~ ボルド・ブラ 11:40 ☆☆☆美 chinatsu 12:10~ ピラティス 13:20 ☆☆☆美 chinatsu 15:30~ 暮らしのヨガ 16:40 SAUCHA ☆☆☆特 risa 18:20~ フローヨガ STEP1 19:30 ☆☆☆美 saori 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆☆☆調 saori</p>		<p>24</p> <p>10:30~ ラフターヨガ 11:40 ☆☆☆特 risa 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 risa 15:30~ おすすめ! デトックスヨガ 16:40 ☆☆☆調 saori 17:20~ フローヨガ STEP2 18:30 ☆☆☆美 saori</p>  <p>空中で味わう不思議な世界を ぜひご体感くださいませ</p>		
<p>25</p> <p>10:30~ FRPI 11:40 ☆☆☆調 atsushi 12:10~ 体が硬い人のためのヨガ 13:20 ☆☆☆調 atsushi 15:30~ バクティフローヨガ 16:40 ☆☆☆美 risa 17:20~ 陰ヨガ 18:30 ☆☆☆調 risa</p>		<p>26</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆☆☆美 hiromi 12:10~ ピラティス 13:20 ☆☆☆美 hiromi 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆調 keiko 18:20~ フローヨガ STEP1 19:30 ☆☆☆美 saori 20:00~ アロマビューティーヨガ 21:10 ☆☆☆美 saori</p>		<p>27</p> <p>10:30~ Herbal Ayurveda yoga 11:40 ☆☆☆美 risa 12:10~ 陰ヨガ 13:20 ☆☆☆調 risa 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆美 saori 18:20~ FRPI 19:30 ☆☆☆調 atsushi 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆美 atsushi</p>		<p>28</p> <p>10:30~ おすすめ! デトックスヨガ 11:40 ☆☆☆調 asami 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆美 asami 15:30~ ピラティス 16:40 ☆☆☆美 hiromi 18:20~ ラジヨグ×快眠ヨガ 19:30 ☆☆☆美 ayano 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆☆☆調 ayano</p>		<p>29</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆調 ayano 12:10~ フローヨガ STEP1 13:20 ☆☆☆美 ayano 15:30~ おすすめ! デトックスヨガ 16:40 ☆☆☆調 saori 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆☆☆美 chiaki 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ☆☆☆調 chiaki</p>		<p>30</p> <p>10:30~ バレトン 11:40 ☆☆☆美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ☆☆☆調 chinatsu 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆☆☆美 junco 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆調 saori 20:00~ おすすめ! デトックスヨガ 21:10 ☆☆☆調 saori</p>		<p>◎満月(天秤座21:38) 31</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆美 chiaki 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆調 chiaki 15:30~ フローヨガ STEP1 16:40 ☆☆☆美 saori 17:20~ 満月キャンドルヨガ 18:30 ☆☆☆美 saori</p>		<p>NEXT...</p> <p>中村尚人&しんのすけ先生 指導者のためのアーサナ・ アナトミカルアプローチ 養成コースレベル1</p> <p>5/12(土)13(日)</p> <p>お楽しみに♪</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。
 ◆☆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。