

日	月	火	水	木	金	土	INFO	
1	2	3	4	5	6	7	今月のおすすめ! レッスン アロマビューティーヨガ アーユルヴェーダでは「春」は、カフドーシャが乱れやすい季節です。 カフが乱れると心身の倦怠感や体重増加、痰や鼻水の原因にも。	
8	9	10	11	12	13	14	脂肪燃焼を促すアロマの中でしっかり身体を動かし、軽やかな新生活をスタート!  疲れた時こそヨガを	
15	16	17	18	19	20	21	NEW 姿勢改善ヨガ 前半はヨガで姿勢改善に必要な筋肉を鍛えて、後半はコアボールやピラティスローラーで背骨や関節を調整し、本来あるべき自然な姿勢へとリセットしていきます。	
22	23	24	25	26	27	28	~開催月について~ ご好評いただいている「耳つぼアロマヨガ」ですが、毎月の開催ではなく、2ヶ月に1度の開催となります。 偶数月...高崎店にて開催 奇数月...前橋店にて開催	
昭和の日 29	30	2018.4.9(月) 高崎西口店OPEN! エアリアルヨガ導入や、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。 4/5(木)~4/8(月)まで無料体験会を実施予定! 右記の日程をご覧ください。 高崎市連雀町119 アークプラザ1F				無料体験会 4/5木、4/6金 ①11:00~ ②19:00~ 4/7土 ①11:00~②15:00~③19:00~ 4/8日 ①11:00~ ②15:00~ ご予約は高崎店まで TEL027-388-1221	NEW 4/5月号店頭販売中  ヨガの専門誌ぜひご覧ください	4月のヒーリングアロマ さくらブレンド 桜をイメージした豊かな花の香りで明るく楽しい春を迎えましょう

◆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。