

日	月	火	水	木	金	土	INFO	
<p>5月のおススメ過ごし方</p> <p>アーユルヴェーダ的には、5月もまだまだカファドーシャが乱れやすい時期。GW明けに学校や会社へ行くのが憂鬱…なんて時にはカファドーシャが乱れているかも？</p> <p>毎朝のお白湯や油分の少ない軽めの食事を意識したり、お散歩、YOGAで運動習慣を！今月はフローヨガSTEP1・2にチャレンジして積極的に汗を出すのもおススメですよ◎</p> <p>物や感情を溜め込まず、心も体も軽やかに5月を過ごしましょう♪</p>		<p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hironi</p> <p>12:10~ ピラティス 13:20 ☆☆☆/美 hironi</p> <p>15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆/調 junco</p> <p>18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ☆☆☆/美 saori</p> <p>20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 saori</p>	<p>close</p> <p>誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p>	<p>close</p> <p>誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p>	<p>close</p> <p>誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p>	<p>close</p> <p>誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p>	<p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chiaki</p> <p>12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 chiaki</p> <p>15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆☆/調 sayaka</p> <p>17:20~ フローヨガSTEP1 18:30 ☆☆☆/美 sayaka</p>	<p>前橋店 定休日のお知らせ</p> <p>日頃よりポスチャー前橋店をご利用頂きありがとうございます。誠に勝手ながら、今月から定休日を設けさせて頂くこととなりました。</p>
<p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 saori</p> <p>12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 saori</p> <p>15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 sayaka</p> <p>17:20~ ベーシックヨガ 18:30 ☆☆☆/調 sayaka</p>	<p>定休日</p>	<p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 hironi</p> <p>12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 hironi</p> <p>15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 junco</p> <p>18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆/調 atsushi</p> <p>20:00~ FRP 21:10 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>close</p> <p>誠に勝手ながらスズラン店休のためお休みさせていただきます</p>	<p>10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ☆☆☆/美 rie</p> <p>12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 rie</p> <p>15:30~ 椅子ヨガ 16:40 ☆/美 saori</p> <p>18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆/美 chiaki</p> <p>20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆☆☆/調 chiaki</p>	<p>10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu</p> <p>12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chinatsu</p> <p>15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 junco</p> <p>18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 sayaka</p> <p>20:00~ フローヨガSTEP1 21:10 ☆☆☆/美 sayaka</p>	<p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 saori</p> <p>13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ☆☆☆☆/特 kazumichi</p> <p>15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 sayaka</p> <p>17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 sayaka</p>	<p>5月より毎週月曜日を定休とさせていただきます。</p> <p>皆さまには大変ご不便をお掛けいたしますが何卒、ご理解、ご了承ください。</p> <p>高崎店、高崎駅西口店は月曜日も通常営業です。是非、ご利用ください。</p>	
<p>10:30~ フローヨガSTEP1 11:40 ☆☆☆/美 junco</p> <p>12:10~ 美脚ヨガ 13:20 ☆☆☆/美 junco</p> <p>15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 sayaka</p> <p>17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆/美 sayaka</p>	<p>定休日</p>	<p>◎新月 (牡牛座 20:49)</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 hironi</p> <p>12:10~ ピラティス 13:20 ☆☆☆/美 hironi</p> <p>15:30~ 美脚ヨガ 16:40 ☆☆☆/美 junco</p> <p>18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆/調 sayaka</p> <p>20:00~ 新月キャンドルヨガ 21:10 ☆/癒 sayaka</p>	<p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 saori</p> <p>12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 saori</p> <p>15:30~ ひめトレ&ピラティス 16:40 ☆☆☆/美 maika</p> <p>18:20~ コアヨガ 19:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ☆/調 ayano</p>	<p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 rie</p> <p>12:10~ 経絡ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 rie</p> <p>15:30~ 姿勢改善ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 erina</p> <p>18:20~ フローヨガSTEP1 19:30 ☆☆☆/美 saori</p> <p>20:00~ デトックスヨガ 21:10 ☆/調 saori</p>	<p>10:30~ バレトン 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu</p> <p>12:10~ ボルドー・ブラ 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu</p> <p>15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 junco</p> <p>18:20~ デトックスヨガ 19:30 ☆/調 hironi</p> <p>20:00~ ピラティス 21:10 ☆☆☆/美 hironi</p>	<p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 chiaki</p> <p>12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chiaki</p> <p>15:30~ フローヨガSTEP1 16:40 ☆☆☆/美 saori</p> <p>17:20~ デトックスヨガ 18:30 ☆/調 saori</p>	<p>今後も変わらぬご愛顧のお願い致します。</p>	
<p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 junco</p> <p>12:10~ 代謝アップストレ 13:20 ☆☆☆/美 junco</p> <p>15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 saori</p> <p>17:20~ 骨盤調整ヨガ 18:30 ☆☆☆/調 saori</p>	<p>定休日</p>	<p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 hironi</p> <p>12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 hironi</p> <p>15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 junco</p> <p>18:20~ FRP 19:30 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 asami</p> <p>12:10~ フローヨガSTEP1 13:20 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:30~ ひめトレ&ピラティス 16:40 ☆☆☆/美 maika</p> <p>18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 ayano</p> <p>20:00~ ラジヨガ×快眠ヨガ 21:10 ☆☆☆/調 ayano</p>	<p>10:30~ 経絡ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 rie</p> <p>12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 rie</p> <p>15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 saori</p> <p>18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 chiaki</p> <p>20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ☆☆☆/調 chiaki</p>	<p>10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chinatsu</p> <p>12:10~ バレトン 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu</p> <p>15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 junco</p> <p>18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆/調 saori</p> <p>20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 saori</p>	<p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 chiaki</p> <p>12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chiaki</p> <p>15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 hironi</p> <p>17:20~ ピラティス 18:30 ☆☆☆/美 hironi</p>	<p>NEW 4/5月号店頭販売中</p> 	
<p>10:30~ 美脚ヨガ 11:40 ☆☆☆/美 junco</p> <p>12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 junco</p> <p>15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 saori</p> <p>17:20~ フローヨガSTEP2 18:30 ☆☆☆☆/美 saori</p>	<p>定休日</p>	<p>◎満月 (射手座 23:20)</p> <p>10:30~ ピラティス 11:40 ☆☆☆/美 hironi</p> <p>12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 hironi</p> <p>15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆/美 junco</p> <p>18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆/美 saori</p> <p>20:00~ 満月キャンドルヨガ 21:10 ☆/癒 saori</p>	<p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 asami</p> <p>12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 asami</p> <p>15:30~ ひめトレ&ピラティス 16:40 ☆☆☆/美 maika</p> <p>18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆/調 ayano</p> <p>20:00~ 美脚ヨガ 21:10 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 rie</p> <p>12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 rie</p> <p>15:30~ 姿勢改善ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 erina</p> <p>18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆/調 chiaki</p> <p>20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 chiaki</p>	<p>5月のヒーリングアロマ</p> <p>アロマデ森林浴</p> <p>サイプレス ラベンダー ペルガモット</p> <p>フレッシュなグリーンの香りとシトラス&フローラルで爽やかなひと時を、新緑の季節を味わってストレス解消しましょう！</p>	<p>5月新メニュー ひめトレ&ピラティス ☆☆☆/美</p> <p>「骨盤底筋」をキーワードに、年齢とともに変化する女性特有のカラダの悩み(尿もれ予防・改善)の専門クラス。女性ホルモンUPや美姿勢にもとても効果的◎</p> <p>クラス前半はひめトレボールを使って骨盤底筋にアプローチ、後半はボールを使ってご自身で感覚を掴み練習していきます。(男性も可能です)</p>	<p>何かと気になる「骨盤底筋」、この機会にしっかりアプローチ！</p>	

◆ポスチャーのヨガは「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。