

日	月	火	水	木	金	土																												
<p>月のおはなし</p> <p>☾新月5/15 牡牛座20:48 ☉満月5/29 いと座23:20</p> <p>5月の新月は牡牛座の位置で迎えます。のどや下あご唇、食道など首周りのケアをするのに適しています。対して満月はいて座の位置で迎えます。太ももや臀部、筋肉を意識的に鍛えるのに向いています。ヨガで今ここ、この瞬間に集中し、体の声に耳を澄ませてみましょう。決して自我に執着せず、身をゆだね、その結果を受け入れると、少しずつ着実に心身は変わります。</p>		<p>INFO 13:30～ベビマ産後</p> <p>10:00～ 美脚ヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:50～ デトックスヨガ</p> <p>13:00 ☆/調 asami</p> <p>15:20～ 歪み調整ストレッチ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>18:50～ フローヨガSTEP1</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>20:30～ マインドフルネスヨガ</p> <p>21:40 ☆/癒 rieko</p>	<p>毎週水曜</p> <p>定休日</p> <p>スタジオとカトリエ両方ともお休みさせていただきます</p>	<p>憲法記念日 3</p> <p>誠に勝手ながらお休みさせていただきます</p> <p>クービックからのご予約につきまして、休店中はお返事ができません。承認メールの返信も5/5(土)以降になりますのでご了承ください<m(_)_m></p>	<p>みどりの日 4</p> <p>10:00～ ムーンサイクルヨガ</p> <p>11:10 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>11:50～ フローヨガSTEP1</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 ayumi</p> <p>15:20～ ベーシックヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 keiko</p> <p>18:50～ FRP</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:30～ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>21:40 ☆/調 atsushi</p>	<p>INFO 11:30～マタニティ</p> <p>8:00～ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50～ 親子ヨガ KIDS</p> <p>11:00 ☆☆☆/特 ayano</p> <p>13:10～ クレイになるヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>14:50～ フラワーセラピーヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/癒 rieko</p>	<p>10:00～ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 sayoko</p> <p>11:50～ アシュタンガヨガビギナー</p> <p>13:00 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>15:20～ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 junco</p> <p>18:50～ ルーシーダットン</p> <p>20:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>20:30～ ムーンサイクルヨガ</p> <p>21:40 女性限定 ☆/調 ayumi</p>	<p>INFO 13:30～マタニティ</p> <p>8:00～ 朝ヨガ ストレッチ</p> <p>9:10 ☆/調 kazumichi</p> <p>9:50～ キックボクシングヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/特 kazumichi</p> <p>13:10～ リストラティブヨガ</p> <p>14:20 ☆/癒 sayoko</p> <p>14:50～ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/美 sayoko</p>	<p>INFO 11:30～マタニティ</p> <p>8:00～ 朝ヨガ アロマ</p> <p>9:10 ☆/癒 ayano</p> <p>9:50～ 歪み調整ストレッチ</p> <p>11:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>13:10～ 骨盤調整ヨガ</p> <p>14:20 ☆☆☆/調 rieko</p> <p>14:50～ マインドフルネスヨガ</p> <p>16:00 ☆/癒 rieko</p>	<p>10:00～ 陰ヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 sayoko</p> <p>11:50～ ピラティス</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>15:20～ ベーシックヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 junco</p> <p>18:50～ マインドフルネスヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 rieko</p> <p>20:30～ クレイになるヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 rieko</p>	<p>INFO 13:30～ベビマ産後</p> <p>10:00～ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 erina</p> <p>11:50～ 姿勢改善ヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 erina</p> <p>15:20～ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>16:30 ☆/調 ayano</p> <p>18:50～ 新月キャンドルヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 rieko</p> <p>20:30～ 骨盤調整ヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 rieko</p>	<p>10:00～ ルーシーダットン</p> <p>11:10 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>11:50～ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 ayumi</p> <p>15:20～ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 keiko</p> <p>18:50～ フローヨガSTEP2</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 atsushi</p> <p>20:30～ FRP</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>10:00～ デトックスヨガ</p> <p>11:10 ☆/調 sayaka</p> <p>11:50～ ベーシックヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/調 sayaka</p> <p>15:20～ リストラティブヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 sayoko</p> <p>18:50～ 骨盤調整ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>20:30～ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>21:40 ☆/調 ayano</p>	<p>INFO 今月のマタニティ & 親子ヨガ</p> <table border="1"> <tr> <td>マタニティ /rieiko</td> <td>対象：安定期(16週)～ 土日/5/13日11:30～12:40</td> </tr> <tr> <td>マタニティ /ayano</td> <td>対象：安定期(16週)～ 火/8/22日13:30～14:40</td> </tr> <tr> <td>ベビマ産後 /ayano</td> <td>対象年齢：首すわり～1歳 火/1/15日13:30～14:40</td> </tr> <tr> <td>親子KIDS /ayano</td> <td>対象年齢：2歳～小学生 all ok 日/6日9:50～11:00</td> </tr> </table>	マタニティ /rieiko	対象：安定期(16週)～ 土日/5/13日11:30～12:40	マタニティ /ayano	対象：安定期(16週)～ 火/8/22日13:30～14:40	ベビマ産後 /ayano	対象年齢：首すわり～1歳 火/1/15日13:30～14:40	親子KIDS /ayano	対象年齢：2歳～小学生 all ok 日/6日9:50～11:00	<p>20</p> <p>8:00～ ラジヨガ×朝活ヨガ</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50～ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>11:00 ☆/調 ayano</p> <p>13:10～ フローヨガSTEP1</p> <p>14:20 ☆☆☆/美 sayaka</p> <p>14:50～ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/美 sayaka</p>	<p>21</p> <p>10:00～ アシュタンガヨガビギナー</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 sayoko</p> <p>11:50～ リストラティブヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:20～ アロマビューティーヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 junco</p> <p>18:50～ ムーンサイクルヨガ</p> <p>20:00 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>20:30～ ルーシーダットン</p> <p>21:40 ☆☆☆/特 ayumi</p>	<p>INFO 13:30～マタニティ</p> <p>10:00～ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 asami</p> <p>11:50～ パワーヨガ</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 asami</p> <p>15:20～ 歪み調整ストレッチ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 ayano</p> <p>18:50～ フローヨガSTEP1</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 sayaka</p> <p>20:30～ デトックスヨガ</p> <p>21:40 ☆/調 sayaka</p>	<p>24</p> <p>10:00～ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 ayumi</p> <p>11:50～ ムーンサイクルヨガ</p> <p>13:00 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>15:20～ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>16:30 ☆/癒 keiko</p> <p>18:50～ FRP</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:30～ フローヨガSTEP2</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>25</p> <p>10:00～ クレイになるヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 rieko</p> <p>11:50～ マインドフルネスヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 rieko</p> <p>15:20～ ヨギックアーツビギナー</p> <p>16:30 ☆☆☆/特 sayoko</p> <p>18:50～ 美脚ヨガ</p> <p>20:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>20:30～ 歪み調整ストレッチ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 ayano</p>	<p>26</p> <p>8:00～ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 sayaka</p> <p>9:50～ デトックスヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/調 sayaka</p> <p>13:10～ ピラティス</p> <p>14:20 ☆☆☆/美 sayoko</p> <p>14:50～ ベーシックヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/調 sayoko</p>	<p>27</p> <p>8:00～ 朝ヨガ スローフロー</p> <p>9:10 ☆☆☆/癒 ayano</p> <p>9:50～ コアヨガ</p> <p>11:00 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>13:10～ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>14:20 ☆/癒 sayoko</p> <p>14:50～ アシュタンガヨガ</p> <p>16:00 ☆☆☆/特 sayoko</p>	<p>28</p> <p>10:00～ ベーシックヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/調 sayoko</p> <p>11:50～ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>13:00 ☆/癒 sayoko</p> <p>15:20～ 骨盤調整ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 katsuna</p> <p>18:50～ デトックスヨガ</p> <p>20:00 ☆/調 ayumi</p> <p>20:30～ フローヨガSTEP2</p> <p>21:40 ☆☆☆/美 ayumi</p>	<p>29</p> <p>☉満月</p> <p>10:00～ アロマビューティーヨガ</p> <p>11:10 ☆☆☆/美 asami</p> <p>11:50～ デトックスヨガ</p> <p>13:00 ☆/調 asami</p> <p>15:20～ 美脚ヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/美 ayano</p> <p>18:50～ 満月キャンドルヨガ</p> <p>20:00 ☆/癒 junco</p> <p>20:30～ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>21:40 ☆/癒 junco</p>	<p>30</p> <p>10:00～ ムーンサイクルヨガ</p> <p>11:10 女性限定 ☆/調 ayumi</p> <p>11:50～ フローヨガSTEP1</p> <p>13:00 ☆☆☆/美 ayumi</p> <p>15:20～ ベーシックヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 keiko</p> <p>18:50～ FRP</p> <p>20:00 ☆☆☆/調 atsushi</p> <p>20:30～ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>31</p> <p>10:00～ ヒーリングアロマヨガ</p> <p>11:10 ☆/癒 ayumi</p> <p>11:50～ ルーシーダットン</p> <p>13:00 ☆☆☆/特 ayumi</p> <p>15:20～ ベーシックヨガ</p> <p>16:30 ☆☆☆/調 keiko</p> <p>18:50～ 体が硬い人のためのヨガ</p> <p>20:00 ☆/調 atsushi</p> <p>20:30～ FRP</p> <p>21:40 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>お知らせ</p> <p>5月のヒーリングアロマ</p> <p>アロマde森林浴</p> <p>サイプレス ラベンダー ベルガモット</p> <p>○下記3レッスンは定員10名です 「FRP」 「歪み調整ストレッチ」 「姿勢改善ヨガ」</p> <p>○今月の「きれいになるヨガ」はフルバージョン！運動量上がります。</p>
マタニティ /rieiko	対象：安定期(16週)～ 土日/5/13日11:30～12:40																																	
マタニティ /ayano	対象：安定期(16週)～ 火/8/22日13:30～14:40																																	
ベビマ産後 /ayano	対象年齢：首すわり～1歳 火/1/15日13:30～14:40																																	
親子KIDS /ayano	対象年齢：2歳～小学生 all ok 日/6日9:50～11:00																																	

ヨガとハーブティーのある暮らし

YOGA STUDIO POSTURE

5月

アーユルヴェーダとフラワーセラピー

ヨガと姉妹学といわれるアーユルヴェーダでは、5月はカファ（水の性質）が乱れやすい季節。過剰なカファを減らし快適に過ごすためにも、ヨガでバランスを整えましょう。5月に咲き誇るバラの花はピットタ（火の性質）を整えてくれます。ヨガで体を動かした後はローズウォーターでケアをしたり、ローズティーで体をうるおしたり、ローズのアロマでリラックスするのもおすすめです。ローズとミントをブレンドしたハーブティーで、梅雨や夏に備えるのもいいですね。

マタニティ /rieiko	対象：安定期(16週)～ 土日/5/13日11:30～12:40
マタニティ /ayano	対象：安定期(16週)～ 火/8/22日13:30～14:40
ベビマ産後 /ayano	対象年齢：首すわり～1歳 火/1/15日13:30～14:40
親子KIDS /ayano	対象年齢：2歳～小学生 all ok 日/6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。