

POSTURE PERSONAL LESSON SCHEDULE

TEL.027-384-4339
takasaki.west@yogastudio-posture.com

高崎市連雀町119 アークプラザ1F
定休日/不定休
営業時間/12:30~21:00

10月

PERSONAL

日	月	火	水	木	金	土
<p>●FRP パーソナル (予約制)</p> <p>初回/8,000円 (姿勢・骨格特性チェック) 2回目以降/6,000円 お友達同士のグループも可能です。 お二人で参加の場合、二人で6,000円となります。※2回目以降</p> <p>●エアリアルヨガ (予約制)</p> <p>1回/2,500円 ※エアリアルヨガチケットをお持ちの方は1回分500円値引き</p>			<p>●アーサナ塾 (予約制)</p> <p>1回/3,000円 初回/アーサナ手帳1,000円 カバー200円 ※時間内出入り自由</p> <p>●パーソナルヨガ (予約制)</p> <p>1回/3,000円</p>		<p>1</p> <p>2</p> <p>スクール説明会 (10:00-11:00)</p>	<p>3</p> <p>FRP パーソナル 17:00-18:00 Atsushi</p>
<p>4</p> <p>スクール説明会 (10:00-11:00)</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>インストラクター養成スクール1期水曜コース</p>	<p>8</p> <p>エアリアルヨガ 19:00-20:00 Risa</p>	<p>9</p> <p>インストラクター養成スクール2期金曜コース</p>	<p>10</p>
<p>11</p> <p>スクール説明会 (10:00-11:00)</p>	<p>12</p> <p>アーサナ塾 10:00-12:00 Atsushi</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p>FRP パーソナル 17:00-18:00 Atsushi</p>	<p>17</p>
<p>18</p> <p>スクール説明会 (10:00-11:00)</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>アーサナ塾 19:00-21:00 Atsushi</p>	<p>21</p> <p>パーソナルヨガ 10:00-11:30 Risa</p>	<p>22</p> <p>エアリアルヨガ 19:00-20:00 Risa</p>	<p>23</p> <p>FRP パーソナル 17:00-18:00 Atsushi</p>	<p>24</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>パーソナルヨガ 10:00-11:30 Risa</p> <p>エアリアルヨガ 19:00-20:00 Risa</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>

日	月	火	水	木	金	土
1 ●FRP パーソナル(予約制) 初回/8,000円(姿勢・骨格特性チェック) 2回目以降/6,000円 お友達同士のグループも可能です。お二人で参加の場合、二人で6,000円となります。*2回目以降 ●アーサナ塾(予約制) 1回/3,000円 初回/アーサナ手帳1,000円 カバー200円 ※時間内出入り自由 ●エアリアルヨガ(予約制) 1回/2,500円 ※エアリアルヨガチケットをお持ちの方は1回分500円値引き	2	3 文化の日	4	5 ヨガパーソナル 10:00-11:30 Risa エアリアルヨガ 19:00-20:00 Risa	6	7
8 スクール説明会(10:00-11:00)	9	10	11 インストラクター養成スクール1期水曜コース	12 運動不足解消ヨガ 10:30-11:00 Risa 500円	13 インストラクター養成スクール2期金曜コース	14
15 オレンジポマンダー作り×ヨガ★ 10:00-12:00 Risa 2,000円	16	17 運動不足解消ヨガ 10:30-11:00 Risa 500円 アーサナ塾 19:00-21:00 Atsushi	18 インストラクター養成スクール1期水曜コース	19 ヨガパーソナル 10:00-11:30 Risa エアリアルヨガ 19:00-20:00 Risa	20	21 FRP パーソナル 15:00-16:00 Atsushi アーサナ塾 17:00-19:00 Atsushi
22 スクール説明会(10:00-11:00)	23 勤労感謝の日	24 アーサナ塾 10:00-12:00 Atsushi	25 インストラクター養成スクール1期水曜コース	26 運動不足解消ヨガ 10:30-11:00 Risa 500円	27	28 FRP パーソナル 15:00-16:00 Atsushi アーサナ塾 17:00-19:00 Atsushi
29	30	●ヨガパーソナル (予約制) 1回/3,000円 その日の体調や気分に合わせて行うマンツーマンレッスン。 ご要望に合わせてご提案させていただきます。 ・暮らしの中で実践したいヨガ ・ハーブ ・アロマなど ●運動不足解消ヨガ 1回/500円 地域の健康づくりを応援します！ 体力づくり、柔軟性アップ、健康維持に		オレンジポマンダー作り×ヨガ★ 参加費2,000円 ポマンダーはヨーロッパの家庭に古くから伝わるお守りのようなもので 家族みんなが健やかに過ごせるようにと願いを込め、手作りされています。 日が短く空気が冷たくなる秋の日に、オレンジの甘い香りとスパイスの 温かな香りを感じる豊かな時間を。 ポマンダー完成後、お部屋いつばいに広がった香りを楽しみながら ヨガを行います。 最小人数3名 ※駐車券の発券はございません。ご了承ください。		