

日	月	火	水	木	金	土
 講師 /Kengo先生 詳しくはホームページまたは受付まで 11/13 高崎駅西口店で セロトニンヨガ®WS開催 セロトニンヨガ®はその名の通り幸せ ホルモンと言われる『セロトニン』の分泌、 ストレスホルモンと言われる『コルチゾール』の 抑制を一つの目的としたフロースタイルのヨガです。 13:00-15:00 座学 会員価格5,000円 16:00-18:00 実践 会員価格5,000円 セット9,000円 ダウンロードテキスト3,300円	6 9:00-10:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 10:30-11:30 【FRP】歪み調整 ★★/調 Ayano 12:00-13:30 close 14:00-15:00 バクティブフローヨガ ★★★★/特 Mayumi 15:30-16:30 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Mayumi	7 10:00-11:00 ピラティス ★★★★/美 Sayoko 11:30-12:30 リストラティブヨガ ★/癒 ※1 Sayoko 13:00-14:00 マタニティヨガ ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00-20:00 音浴ヨガ ★★/癒 Risa 20:30-21:30 リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa	8 10:00-11:00 【FRP】お腹すっきり ★★/調 Hiroko 11:30-12:30 骨盤調整ヨガ ★★/調 Hiroko 13:00-14:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00-20:00 リカバリストretch ★/調 Yasuyuki 20:30-21:30 【FRP】歩行改善 ★★/調 Yasuyuki	9 10:00-11:00 アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Erika 11:30-12:30 デトックスヨガ ★/調 Erika 13:00-14:00 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00-20:00 【FRP】美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 20:30-21:30 ベーシックヨガ ★★/調整 Atsushi	10 10:00-11:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Erina 11:30-12:30 ボディメイクヨガ ★★/美 Erina 13:00-14:00 ハーバルヨガ ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00-20:00 コアヨガ ★★★★/美 Ayano 20:30-21:30 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano	11 9:00-10:00 ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 10:30-11:30 【FRP】腰痛改善 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00-15:00 アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko 15:30-16:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko
13 9:00-10:00 マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano 10:30-11:30 桃尻ピラティス NEW ★★/美 Ayano 12:00-13:30 close 14:00-15:00 デトックスヨガ ★/調 Mayumi 15:30-16:30 リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Mayumi	14 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 11:30-12:30 やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00-20:00 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Mayumi 20:30-21:30 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano	15 10:00-11:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Hiroko 11:30-12:30 【FRP】お腹すっきり ★★/調 Hiroko 13:00-14:00 骨盤調整ヨガ ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00-20:00 簡単ストレッチヨガ ★★/調 Kazuko 20:30-21:30 ゼロトレ NEW ★/調 Kazuko	16 10:00-11:00 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erika 11:30-12:30 アロマビューティーヨガ ★★/美 Erika 13:00-14:00 筋膜リリースヨガ ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00-20:00 【FRP】ベーシック ★★/調 Atsushi 20:30-21:30 リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Atsushi	17 10:00-11:00 【FRP】姿勢改善 ★★/調 Erina 11:30-12:30 デトックスヨガ ★/調 Erina 13:00-14:00 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Risa 14:30-18:30 close 19:00-20:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 20:30-21:30 桃尻ピラティス NEW ★★/美 Ayano	18 9:00-10:00 【FRP】美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 10:30-11:30 【FRP】ベーシック ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00-15:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 15:30-16:30 リストラティブヨガ ★/癒 ※1 Sayoko	
20 9:00-10:00 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 10:30-11:30 コアヨガ ★★★★/美 Ayano 12:00-13:30 close 14:00-15:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mayumi 15:30-16:30 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mayumi	21 10:00-11:00 アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko 11:30-12:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:00-14:00 マタニティヨガ ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00-20:00 ハーバルヨガ ★/癒 Risa 20:30-21:30 音浴ヨガ ★★/癒 Risa	22 10:00-11:00 【FRP】お腹すっきり ★★/調 Hiroko 11:30-12:30 アロマビューティーヨガ ★★/美 Hiroko 13:00-14:00 リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00-20:00 アニマルフロー® ★★★★/特 Yasuyuki 20:30-21:30 リカバリストretch ★/調 Yasuyuki	23 10:00-11:00 デトックスヨガ ★/調 Erika 11:30-12:30 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erika 13:00-14:00 経絡ヨガ ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00-20:00 新月キャンドルヨガ ★/癒 Atsushi 20:30-21:30 【FRP】美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi	24 10:00-11:00 ボディメイクヨガ ★★/美 Erina 11:30-12:30 骨盤調整ヨガ ★★/調 Erina 13:00-14:00 リストラティブヨガ ★/癒 ※1 Risa 14:30-18:30 close 19:00-20:00 【FRP】歪み調整 ★★/調 Ayano 20:30-21:30 コアヨガ ★★★★/美 Ayano	25 9:00-10:00 リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Atsushi 10:30-11:30 【FRP】ベーシック ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00-15:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 15:30-16:30 ピラティス ★★★★/美 Sayoko	
27 9:00-10:00 桃尻ピラティス NEW ★★/美 Ayano 10:30-11:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 12:00-13:30 close 14:00-15:00 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Mayumi 15:30-16:30 デトックスヨガ ★/調 Mayumi	28 10:00-11:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:30-12:30 陰ヨガ ★/調 ※1 Sayoko 13:00-14:00 ママの為の産後親子ヨガ ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00-20:00 リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 20:30-21:30 ヒーリングアロマヨガ ★★/癒 Risa	29 10:00-11:00 【FRP】美姿勢 ★★/美 Yurie 11:30-12:30 リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Yurie 13:00-14:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00-20:00 ゼロトレ NEW ★/調 Kazuko 20:30-21:30 簡単ストレッチヨガ ★★/調 Kazuko	30 <td colspan="3"> 新型コロナウイルス対策実施中 感染拡大防止にご協力をお願いします  レッスン中マスク外しOK  スタジオ入室前の手指消毒の徹底  ご来店前の検温 平熱より高い場合はご遠慮下さい  2mの距離確保 スタジオ内の会話もご遠慮下さい  レッスンは速やかにご帰宅して下さい  換気のため窓を開けてレッスンをしております </td>	新型コロナウイルス対策実施中 感染拡大防止にご協力をお願いします  レッスン中マスク外しOK  スタジオ入室前の手指消毒の徹底  ご来店前の検温 平熱より高い場合はご遠慮下さい  2mの距離確保 スタジオ内の会話もご遠慮下さい  レッスンは速やかにご帰宅して下さい  換気のため窓を開けてレッスンをしております		
			定休日			

日	月	火	水	木	金	土						
NEW代謝アップボールヨガ ボールを使い体幹を鍛えていきます。 代謝が上がり、ボディラインもすっきり。 また股関節の動きも滑らかにさせ 身体の機能を回復させていきましょう。			おすすめ 温活ヨガ 【12〜2月】 温めたアロマオイル(ホホバオイル・マジョラムスイート・ラベンダー)を使用し、お肌にたっぷりと潤いを与えながらセルフマッサージを行った後、大きな筋肉を動かすことで血流を促し、身体の巡りを改善していきます。 ココロもカラダもぽかぽか温める冬限定のクラス、ぜひご参加ください！		受付不在のお知らせ しばらくの間、毎週月曜日 18:30-22:00まで 受付不在となります。 体験レッスンの方は 別の曜日をご予約お願いします。 大変ご迷惑をおかけしますが よろしく願いいたします。							
4 9:00- 桃尻ピラティス 10:00 ★★/美 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:30 ★★/調 12:00-13:30 close 14:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★/癒 15:30- バクティブフローヨガ 16:30 ★★/特			5 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 11:30- ピラティス 12:30 ★★/美 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 14:30-18:30 close 19:00- リストラティブヨガ 20:00 ★/癒 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美		6 10:00- リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★/美 11:30- 【FRP】美姿勢 12:30 ★★/美 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 14:30-18:30 close 19:00- 簡単ストレッチヨガ 20:00 ★★/調 20:30- ゼロトレ 21:30 ★/調		7 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:00 ★★/調 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 13:00- 代謝アップボールヨガ NEW 14:00 ★★/調 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 20:30- 満月キャンドルヨガ 21:30 ★/癒		8 10:00- ボディメイクヨガ 11:00 ★★/美 11:30- 骨盤調整ヨガ 12:30 ★★/調 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★/美 14:30-18:30 close 19:00- 桃尻ピラティス 20:00 ★★/美 20:30- マインドフルネスヨガ 21:30 ★★/調		9 9:00- 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★/美 10:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 11:30 ★/癒 12:00-13:30 close 14:00- アシュタンガヨガ 15:00 ★★/特 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒	
11 9:00- コアヨガ 10:00 ★★/美 10:30- 【FRP】歪み調整 11:30 ★★/調 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調			12 10:00- やさしいピラティス 11:00 ★★/美 11:30- リストラティブヨガ 12:30 ★/癒 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 14:30-18:30 close 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★/癒 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒		13 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 11:30- 【FRP】お腹すっきり 12:30 ★★/調 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★/美 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】歩行改善 20:00 ★★/調 20:30- リカバリストレッチ 21:30 ★/調		14 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 14:30-18:30 close 19:00- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 20:30- 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★/美		15 10:00- 【FRP】姿勢改善 11:00 ★★/調 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 13:00- 音浴ヨガ 14:00 ★★/癒 14:30-18:30 close 19:00- コアヨガ 20:00 ★★/美 20:30- 快眠ヨガ 21:30 ★/癒		16 9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 10:30- 【FRP】腰痛改善 11:30 ★★/調 12:00-13:30 close 14:00- リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美	
18 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 10:30- 桃尻ピラティス 11:30 ★★/美 12:00-13:30 close 14:00- リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★/美 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★/癒			19 10:00- アシュタンガヨガ 11:00 ★★/特 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★/美 20:30- ハーバルヨガ 21:30 ★/癒		20 10:00- 【FRP】美姿勢 11:00 ★★/美 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ 20:00 ★/調 20:30- 簡単ストレッチヨガ 21:30 ★★/調		21 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 13:00- 代謝アップボールヨガ NEW 14:00 ★★/調 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★/調 20:30- 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★/調		22 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 11:30- ボディメイクヨガ 12:30 ★★/美 13:00- 【FRP】歪み調整 14:00 ★★/調 14:30-18:30 close 19:00- 新月キャンドルヨガ 20:00 ★/癒 20:30- 桃尻ピラティス 21:30 ★★/美		23 9:00- 【FRP】ベーシック 10:00 ★★/調 10:30- 音浴ヨガ 11:30 ★★/癒 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 15:30- ピラティス 16:30 ★★/美	
25 9:00- マインドフルネスヨガ 10:00 ★★/調 10:30- コアヨガ 11:30 ★★/美 12:00-13:30 close 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ 15:00 ★★/調 15:30- クリスマスキャンドルヨガ 16:30 ★/癒			26 10:00- 陰ヨガ 11:00 ★/調 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 14:30-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ 20:00 ★★/癒 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒		27 10:00- 【FRP】お腹すっきり 11:00 ★★/調 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 14:30-18:30 close 19:00- リカバリストレッチ 20:00 ★/調 20:30- アニマルフロー® 21:30 ★★/特		28 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 13:00- 代謝アップボールヨガ NEW 14:00 ★★/調 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★/調 20:30- 【FRP】ベーシック 21:30 ★★/調		29 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 11:30- ボディメイクヨガ 12:30 ★★/美 13:00- 【FRP】歪み調整 14:00 ★★/調 14:30-18:30 close 19:00- 新月キャンドルヨガ 20:00 ★/癒 20:30- 桃尻ピラティス 21:30 ★★/美		30 9:00- 【FRP】ベーシック 10:00 ★★/調 10:30- 音浴ヨガ 11:30 ★★/癒 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 15:30- ピラティス 16:30 ★★/美	
年末年始休み 2022年12月28日～2023年1月4日 2022年もありがとうございました。 みなさまも体調にお気を付けて年末年始をお過ごし下さい。 また来年もみなさまとお会いできるの楽しみにしております。												