

日	月	火	水	木	金	土
 群馬県庁Nightヨガ 8/5 19:00-20:00 県民広場 参加費1,000円 予約不要 群馬県庁前の県民広場でライトアップされた昭和庁舎と夜空を見ながらヨガ。夜風とクリスタルボウルの響きが融合されどのような感じになるか楽しみです！ぜひお知合いも誘って参加下さい。 ※駐車場は県庁駐車場をご利用下さい。		10:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 1 11:00 ★★/調 Yurie 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★★★★/美 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ・リラクゼーション 20:00 ★/調 Kazuko 20:30- ゼロトレ・シェイプ 21:30 ★★/美 Kazuko	2 定休日	10:00- アロマビューティーヨガ 3 11:00 ★★/美 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- ダンベルヨガ 21:30 ★★★★★/特 Atsushi	10:00- 骨盤調整ヨガ 4 11:00 ★★/調 Erina 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erina 13:00- 【FRP】ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	9:00- 【FRP】ベーシック 5 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★★★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★★★★/美 Sayoko 15:30- リストラティブヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko 19:00- 群馬県庁 Night ヨガ 20:00 AtsushixRisa
9:00- アロマビューティーヨガ 10:00 ★★/美 Mana 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★★★★/美 Mana 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Mayumi 15:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	6 10:00- ヒーリングアロマヨガ 7 11:00 ★/癒 Sayoko 11:30- ピラティス 12:30 ★★★★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★★★★/美 Risa	8 10:00- 【FRP】美姿勢 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】歩行改善 20:00 ★★/調 Yasuyuki 20:30- リカバリーストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki	9 定休日	10 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erika 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- キャンドルヨガ × 音浴 20:00 ★/癒 AtsushixRisa 20:30- 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★★★/美 Atsushi	11 10:00- ボディメイクヨガ 11:00 ★★/美 Erina 11:30- 【FRP】姿勢改善 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 首・肩コリ解消ヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi 20:30- 安眠ヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi	12 9:00- ダンベルヨガ 10:00 ★★★★★/特 Atsushi 10:30- 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- やさしいピラティス 16:30 ★★/美 Sayoko
13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16 定休日	17 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:00 ★★/調 Erika 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erika 13:00- リラクスポールヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- コアヨガ 21:30 ★★★★★/美 Atsushi	18 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Erina 11:30- 骨盤調整ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 【FRP】ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/調 Risa	19 9:00- 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★★★★/美 Atsushi 10:30- ベーシックヨガ 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アシュタンガヨガ 15:00 ★★★★★/特 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
20 9:00- リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★★★★/美 Mana 10:30- アロマビューティーヨガ 11:30 ★★/美 Mana 12:00-13:30 close 14:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Mayumi	21 10:00- やさしいピラティス 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- リストラティブヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	22 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Yurie 11:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★★/調 Yurie 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- アニマルフロー® 20:00 ★★★★★/特 Yasuyuki 20:30- リカバリーストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki	23 定休日	24 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★/調 Atsushi	25 10:00- 【FRP】姿勢改善 11:00 ★★/調 Erina 11:30- ボディメイクヨガ 12:30 ★★/美 Erina 13:00- 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi 20:30- バクティフローヨガ 21:30 ★★/特 Mayumi	26 9:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 10:00 ★★/調 Risa 10:30- 音浴ヨガ 11:30 ★★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- ピラティス 15:00 ★★★★★/美 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
27 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 Risa 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★★★★/美 Risa 12:00-13:30 close 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- 安眠ヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	28 10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayoko 11:30- 陰ヨガ 12:30 ★/調 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★★★★/美 Risa 20:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/調 Risa	29 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Yurie 11:30- 【FRP】美姿勢 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リカバリーストレッチ 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- 【FRP】歩行改善 21:30 ★★/調 Yasuyuki	30 定休日	31 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erika 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★★★★/美 Atsushi 20:30- キャンドルヨガ × 音浴 21:30 ★/癒 AtsushixRisa	群馬県庁 Night YOGA	公式インスタグラム gunma_night_yoga 詳しい情報はインスタグラムで 更新しますのでフォロー お願いします。



公式インスタグラム
gunma_night_yoga
詳しい情報はインスタグラムで
更新しますのでフォロー
お願いします。

日	月	火	水	木	金	土
 群馬県庁Nightヨガ 9/2 18:30-19:30 県民広場 参加費1,500円 予約不要 群馬県庁前の県民広場でライトアップされた昭和庁舎と夜空を見ながらヨガ。夜風とクリスタルボウルの響きが融合し幻想的な雰囲気！ ぜひお知合いも誘って参加下さい。 ※駐車場は県庁駐車場をご利用下さい。			肺活ヨガ【季節のヨガ/秋9~11月】NEW 秋は肺の季節。深呼吸したくなる爽やかな香りの中で、基本の呼吸法や風船トレーニング、服を着たままでできる乾布摩擦、胸郭を柔軟にするポーズを行うクラス。呼吸筋の柔軟性を活動を高めながら、肺機能を向上させ、夏の疲れをしっかりと解消し、寒い冬に備えて免疫力を高めていきましょう。 ※柔らかなめのフェイスタオルをお持ちください。		10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Motoko 1 11:30-12:30 アロマビューティーヨガ ★★/美 Motoko 13:00-14:00 【FRP】 ベーシック ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00-20:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mayumi 20:30-21:30 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Mayumi	9:00-10:00 【FRP】 美尻・美脚 ★★/美 Atsushi 2 10:30-11:30 ダンベルヨガ ★★/特 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 やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 18:30-19:30 群馬県庁 Night ヨガ Atsushi×Risa
	9:00-10:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko 3 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★/調 Motoko 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 デトックスヨガ ★/調 Mayumi	10:00-11:00 やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 4 11:30-12:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00-20:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Risa 20:30-21:30 リストラティブヨガ ★/癒 Risa	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 5 11:30-12:30 【FRP】 美姿勢 ★★/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 音浴ヨガ ★★/癒 Risa 20:30-21:30 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Risa	定休日		10:00-11:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Erika 6 11:30-12:30 デトックスヨガ ★/調 Erika 13:00-14:00 経絡ヨガ ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00-20:00 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi 20:30-21:30 【FRP】 美尻・美脚 ★★/美 Atsushi
9:00-10:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Mana 10 10:30-11:30 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Mana 12:00-13:30 close 14:00-15:00 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Mayumi 15:30-16:30 安眠ヨガ ★/癒 Mayumi	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 11 11:30-12:30 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00-20:00 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Risa 20:30-21:30 デトックスヨガ ★/調 Risa	10:00-11:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 12 11:30-12:30 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Yurie 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 リカバリストレッチ ★/調 Yasuyuki 20:30-21:30 【FRP】 歩行改善 ★★/調 Yasuyuki	定休日		10:00-11:00 デトックスヨガ ★/調 Erika 13 11:30-12:30 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erika 13:00-14:00 リラクスポールヨガ ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00-20:00 【FRP】 お腹すっきり ★★/調 Atsushi 20:30-21:30 コアヨガ ★★/美 Atsushi	10:00-11:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Motoko 14 11:30-12:30 ベーシックヨガ ★★/調 Motoko 13:00-14:00 【FRP】 ベーシック ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00-20:00 新月キャンドルヨガ ★/癒 Risa 20:30-21:30 音浴ヨガ ★★/癒 Risa
9:00-10:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Motoko 17 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★/調 Motoko 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	10:00-11:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 18 11:30-12:30 アシュタンガヨガ ★★/特 Sayoko 13:00-18:30 close	10:00-11:00 【FRP】 美姿勢 ★★/美 Yurie 19 11:30-12:30 デトックスヨガ ★/調 Yurie 13:00-14:00 骨盤調整ヨガ ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00-20:00 ゼロトレ・リラクゼーション ★/調 Kazuko 20:30-21:30 ゼロトレ・シェイプ ★★/美 Kazuko	定休日		10:00-11:00 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erika 20 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】 美尻・美脚 ★★/美 Atsushi 20:30-21:30 キャンドルヨガ × 音浴 ★/癒 Atsushi×Risa	10:00-11:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Motoko 21 11:30-12:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko 13:00-14:00 【FRP】 腰痛改善 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00-20:00 安眠ヨガ ★/癒 Mayumi 20:30-21:30 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Mayumi
9:00-10:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Mana 24 10:30-11:30 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Mana 12:00-13:30 close 14:00-15:00 デトックスヨガ ★/調 Mayumi 15:30-16:30 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Mayumi	10:00-11:00 陰ヨガ ★/調 Sayoko 25 11:30-12:30 やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00-20:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa 20:30-21:30 音浴ヨガ ★★/癒 Risa	10:00-11:00 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Yurie 26 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 アニマルフロー® ★★/特 Yasuyuki 20:30-21:30 リカバリストレッチ ★/調 Yasuyuki	定休日		10:00-11:00 デトックスヨガ ★/調 Erika 27 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 ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 20:30-21:30 FRP ベーシック ★★/調 Atsushi	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Motoko 28 11:30-12:30 アロマビューティーヨガ ★★/美 Motoko 13:00-14:00 【FRP】 ベーシック ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00-20:00 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mayumi 20:30-21:30 満月キャンドルヨガ ★/癒 Mayumi
						9:00-10:00 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi 30 10:30-11:30 【FRP】 美尻・美脚 ★★/美 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 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko

★印は運動量の目安です。(★が31はいほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。