

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。			
9:00-10:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko 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	3 10:00-11:00 やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 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	4 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 11:30-12:30 ヒーリングアロマヨガ ★★/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 音浴ヨガ ★★/癒 Risa 20:30-21:30 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Risa	5 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 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	6 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 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	7 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★/癒 Motoko 11:30-12:30 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Motoko 13:00-14:00 【FRP】 腰痛改善 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00-20:00 デトックスヨガ ★/調 Mayumi 20:30-21:30 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mayumi	8 9:00-10:00 【FRP】 美尻・美脚 ★★/美 Atsushi 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 アロマビューティーヨガ ★★/美 Mana 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 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 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	11 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 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	12 10:00-11:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 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	13 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 リラックスボールヨガ ★/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	14 10:00-11:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Motoko 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	15 9:00-10:00 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Risa 10:30-11:30 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Risa 12:00-13:30 close 14:00-15:00 リストラティブヨガ ★/癒 Sayoko 15:30-16:30 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko
9:00-10:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Motoko 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	17 10:00-11:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:30-12:30 アシュタンガヨガ ★★/特 Sayoko 13:00-18:30 close	18 10:00-11:00 【FRP】 美姿勢 ★★/美 Yurie 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	19 10:00-11:00 【FRP】 美姿勢 ★★/美 Yurie 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	20 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】 美尻・美脚 ★★/美 Atsushi 20:30-21:30 キャンドルヨガ × 音浴 ★/癒 Atsushi×Risa	21 10:00-11:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Motoko 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	22 9:00-10:00 【FRP】 お腹すっきり ★★/調 Atsushi 10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00-15:00 ピラティス ★★/美 Sayoko 15:30-16:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko
9:00-10:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Mana 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	24 10:00-11:00 陰ヨガ ★/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 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa 20:30-21:30 音浴ヨガ ★★/癒 Risa	25 10:00-11:00 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 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 アニマルフロー® ★★/特 Yasuyuki 20:30-21:30 リカバリストレッチ ★/調 Yasuyuki	26 10:00-11:00 NEW 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 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 アニマルフロー® ★★/特 Yasuyuki 20:30-21:30 リカバリストレッチ ★/調 Yasuyuki	27 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 ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 20:30-21:30 FRP ベーシック ★★/調 Atsushi	28 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★/調 Motoko 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	29 9:00-10:00 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi 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。

日	月	火	水	木	金	土
1 9:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ / 美 Mana 10:30- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Mana 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★ ★ / 調 Mayumi 15:30- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Mayumi 16:30-	10:00- リフレッシュフローヨガ 2 ★ ★ ★ / 美 Sayoko 11:00- リストラティブヨガ ★ / 癒 Sayoko 12:30- 13:00-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Risa 20:00- 音浴ヨガ ★ ★ / 癒 Risa 21:30-	10:00- デトックスヨガ 3 ★ / 調 Yurie 11:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★ ★ / 調 Yurie 12:30- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Yuki 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ・シェイブ ★ ★ / 美 Kazuko 20:00- ゼロトレ・リラクゼーション ★ / 調 Kazuko 21:30-	4  18:30- 群馬県庁 Night ヨガ 19:30- AtsushixRisa	10:00- アロマビューティーヨガ 5 ★ ★ / 美 Erika 11:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★ ★ / 調 Erika 12:30- 筋膜リリースヨガ ★ / 調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】お腹すっきり ★ ★ / 調 Atsushi 20:00- コアヨガ ★ ★ ★ ★ / 美 Atsushi 21:30-	10:00- ヒーリングアロマヨガ 6 ★ / 癒 Motoko 11:00- ベーシックヨガ ★ ★ / 調 Motoko 12:30- 【FRP】腰痛改善 ★ ★ / 調 Kota 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★ ★ / 調 Mayumi 20:00- 安眠ヨガ ★ / 癒 Mayumi 21:30-	7 9:00- 【FRP】美尻・美脚 ★ ★ ★ / 美 Atsushi 10:00- ベーシック ★ ★ / 調 Atsushi 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Sayoko 15:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Sayoko 16:30-
8 9:00- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Motoko 10:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ / 美 Motoko 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- デトックスヨガ ★ / 調 Mayumi 15:30- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★ ★ / 調 Mayumi 16:30-	スポーツの日 9 10:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ ★ / 美 Sayoko 11:00- ピラティス ★ ★ ★ / 美 Sayoko 12:30- 13:00- close 14:00-	10 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Yurie 11:00- 【FRP】美姿勢 ★ ★ / 美 Yurie 12:30- 骨盤調整ヨガ ★ ★ / 調 Yuki 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】歩行改善 ★ ★ / 調 Yasuyuki 20:00- リカバリーストレッチ ★ / 調 Yasuyuki 21:30-	定休日	11 10:00- ベーシックヨガ ★ ★ ★ / 調 Erika 11:00- デトックスヨガ ★ / 調 Erika 12:30- 経絡ヨガ ★ ★ / 調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- ダンベルヨガ ★ ★ ★ / 特 Atsushi 20:00- 【FRP】美尻・美脚 ★ ★ ★ / 美 Atsushi 21:30-	12 10:00- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Motoko 11:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ / 美 Motoko 12:30- 【FRP】ベーシック ★ ★ / 調 Kota 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Mayumi 20:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★ ★ / 調 Mayumi 21:30-	14 9:00- 【FRP】お腹すっきり ★ ★ / 調 Atsushi 10:00- コアヨガ ★ ★ ★ ★ / 美 Atsushi 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ / 美 Sayoko 15:00- 陰ヨガ ★ / 調 Sayoko 16:30-
●新月 15 9:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Motoko 10:00- ベーシックヨガ ★ ★ / 調 Motoko 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- バクティフローヨガ ★ ★ ★ / 特 Mayumi 15:00- 新月キャンドルヨガ ★ / 癒 Mayumi 16:30-	16 10:00- やさしいピラティス ★ ★ / 美 Sayoko 11:00- ベーシックヨガ ★ ★ / 調 Sayoko 12:30- 13:00-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ ★ ★ / 癒 Risa 20:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★ ★ / 調 Risa 21:30-	17 10:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★ ★ / 調 Yurie 11:00- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Yurie 12:30- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Yuki 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ・リラクゼーション ★ / 調 Kazuko 20:00- ゼロトレ・シェイブ ★ ★ / 美 Kazuko 21:30-	定休日	18 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 19 ★ ★ / 調 Erika 11:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ / 美 Erika 12:30- 筋膜リリースヨガ ★ / 調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】ベーシック ★ ★ / 調 Atsushi 20:00- 【FRP】お腹すっきり ★ ★ / 調 Atsushi 21:30-	20 10:00- ベーシックヨガ ★ ★ / 調 Motoko 11:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Motoko 12:30- 【FRP】腰痛改善 ★ ★ / 調 Kota 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- デトックスヨガ ★ / 調 Mayumi 20:00- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Mayumi 21:30-	21 9:00- ベーシックヨガ ★ ★ / 調 Atsushi 10:00- 【FRP】美尻・美脚 ★ ★ ★ / 美 Atsushi 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Sayoko 15:00- アシュタンガヨガ ★ ★ ★ ★ / 特 Sayoko 16:30-
22 9:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ / 美 Mana 10:00- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Mana 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★ ★ / 調 Mayumi 15:30- 安眠ヨガ ★ / 癒 Mayumi 16:30-	23 10:00- 陰ヨガ ★ / 調 Sayoko 11:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ / 美 Sayoko 12:30- 13:00-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Risa 20:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Risa 21:30-	24 10:00- 【FRP】美姿勢 ★ ★ / 美 Yurie 11:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Yurie 12:30- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Yuki 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- リカバリーストレッチ ★ / 調 Yasuyuki 20:00- アニマルフロー® ★ ★ ★ / 特 Yasuyuki 21:30-	定休日	25 10:00- デトックスヨガ ★ / 調 Erika 11:00- ベーシックヨガ ★ ★ / 調 Erika 12:30- 経絡ヨガ ★ ★ / 調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】美尻・美脚 ★ ★ ★ / 美 Atsushi 20:00- キャンドルヨガ × 音浴 ★ / 癒 AtsushixRisa 21:30-	26 10:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ / 美 Motoko 11:00- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Motoko 12:30- 【FRP】ベーシック ★ ★ / 調 Kota 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★ ★ / 調 Mayumi 20:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★ ★ / 調 Mayumi 21:30-	28 9:00- 【FRP】ベーシック ★ ★ / 調 Atsushi 10:00- ダンベルヨガ ★ ★ ★ / 特 Atsushi 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- ピラティス ★ ★ ★ / 美 Sayoko 15:00- アロマビューティーヨガ ★ ★ / 美 Sayoko 16:30-
○満月 29 9:00- ベーシックヨガ ★ ★ / 調 Motoko 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Motoko 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス ★ ★ / 美 Sayoko 15:00- 満月キャンドルヨガ ★ / 癒 Sayoko 16:30-	30 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★ / 癒 Sayoko 11:00- リフレッシュフローヨガ ★ ★ ★ / 美 Sayoko 12:30- 13:00-18:30 close 19:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★ ★ / 調 Risa 20:00- 音浴ヨガ ★ ★ / 癒 Risa 21:30-	31 10:00- ベーシックヨガ ★ ★ / 調 Yurie 11:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★ ★ / 調 Yurie 12:30- 骨盤調整ヨガ ★ ★ / 調 Yuki 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ・シェイブ ★ ★ / 美 Kazuko 20:00- ゼロトレ・リラクゼーション ★ / 調 Kazuko 21:30-				

群馬県庁Nightヨガ
 10/4(水) 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。