

日	月	火	水	木	金	土
 ヨガスタジオ ポスチャー おかげさまで 10 周年 ヨガスタジオ ポスチャーは皆様に支えられ 10 周年を迎えることができました。 これもひとえに、会員の支えがあったからこそ深く感謝しております。 今後も地域の皆様の健康を支えるスタジオとして成長していきますので 変わらぬご愛顧よろしくお願いいたします。			定休日		10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Motoko	
9:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko	10:00- ピラティス ★★★★/美 Sayoko	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie	10:00- デトックスヨガ ★/調 Erika		10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Motoko	9:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★/調 Atsushi
10:30- ベーシックヨガ ★★/調 Motoko	11:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko	11:30- 【FRP】 美姿勢 ★★/美 Yurie	11:30- ベーシックヨガ ★★/調 Erika		11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Motoko	10:30- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi
12:00-13:30 close	13:00-18:30 close	13:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Yuki	13:00- 経絡ヨガ ★★/調 Keiko		13:00- 【FRP】 ベーシック ★★/調 Kota	11:30- 12:00-13:30 close
14:00- バクティブフローヨガ ★★★★/特 Mayumi	19:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa	14:30-18:30 close	14:30-18:30 close		14:30-18:30 close	14:00- アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko
15:30- デトックスヨガ ★/調 Mayumi	20:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa	19:00- ゼロトレ・リラクゼーション ★/調 Kazuko	19:00- ダンベルヨガ ★★★★/特 Atsushi		19:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mayumi	15:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko
16:30	20:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa	20:30- ゼロトレ・シェイプ ★★/美 Kazuko	20:30- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi		20:30- 安眠ヨガ ★/癒 Mayumi	16:30
9:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Mana	10:00- 陰ヨガ ★/調 Sayoko	10:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Yurie	10:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erika		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko	9:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Mana	11:30- やさしいピラティス ★★/美 Sayoko	11:30- デトックスヨガ ★/調 Yurie	11:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Erika		11:30- ベーシックヨガ ★★/調 Motoko	10:30- コアヨガ ★★★★/美 Atsushi
12:00-13:30 close	13:00-18:30 close	13:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Yuki	13:00- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko		13:00- 【FRP】 腰痛改善 ★★/調 Kota	12:00-13:30 close
14:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Mayumi	19:00- 音浴ヨガ ★★★★/癒 Risa	14:30-18:30 close	14:30-18:30 close		14:30-18:30 close	14:00- やさしいピラティス ★★/美 Sayoko
15:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mayumi	20:00- 新月キャンドルヨガ ★/癒 Risa	19:00- リカバリーストレッチ ★/調 Yasuyuki	19:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★/調 Atsushi		19:00- デトックスヨガ ★/調 Mayumi	15:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko
16:30	20:30- 21:30 ★/癒 Risa	20:30- アニマルフロー® ★★★★/特 Yasuyuki	20:30- 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi		20:30- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Mayumi	16:30
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 Sayoko	10:00- 【FRP】 美姿勢 ★★/美 Yurie	10:00- 22 勤労感謝の日		10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Motoko	9:00- ダンベルヨガ ★★★★/特 Atsushi
10:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko	11:30- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko	11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Yurie	11:30- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi		11:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Motoko	10:30- 【FRP】 お腹すっきり ★★/調 Atsushi
12:00-13:30 close	13:00-18:30 close	13:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki	13:00- 音浴ヨガ ★★/癒 Risa		13:00- 【FRP】 ベーシック ★★/調 Kota	12:00-13:30 close
14:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mayumi	19:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Risa	14:30-18:30 close	13:00- close		14:30-18:30 close	14:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko
15:30- 安眠ヨガ ★/癒 Mayumi	20:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa	19:00- ゼロトレ・シェイプ ★★/美 Kazuko	29 定休日		19:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mayumi	15:30- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko
16:30	20:30- 21:30 ★★★★/美 Risa	20:30- ゼロトレ・リラクゼーション ★/調 Kazuko	30		20:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mayumi	16:30
9:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Mana	10:00- やさしいピラティス ★★/美 Sayoko	10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Yurie	10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Erika			
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Mana	11:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko	11:30- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Yurie	11:30- デトックスヨガ ★/調 Erika			
12:00-13:30 close	13:00-18:30 close	13:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Yuki	13:00- 経絡ヨガ ★★/調 Keiko			
14:00- デトックスヨガ ★/調 Mayumi	19:00- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Risa	14:30-18:30 close	14:30-18:30 close			
15:30- 肺活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Mayumi	20:00- 音浴ヨガ ★★★★/癒 Risa	19:00- 【FRP】 歩行改善 ★★/調 Yasuyuki	19:00- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi			
16:30	20:30- 21:30 ★★★★/癒 Risa	20:30- リカバリーストレッチ ★/調 Yasuyuki	20:30- 【FRP】 お腹すっきり ★★/調 Atsushi			

日	月	火	水	木	金	土
31 おすすめ 温活ヨガ【季節のヨガ 12～2月】 温めたアロマオイルでお肌にたっぷり潤いを与えながらセルフマッサージを行い、大きな筋肉を動かすポーズで血流を促し、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まる冬限定のクラス。 帰ってきた 108 回太陽礼拝 × 音浴 1年の終わりにクリスタルボウルの音を聞きながら太陽礼拝を108回行い、あらゆる煩悩を取り除いて清らかな心で新年を迎えましょう！途中休憩を挟みながら行いますので、初めての方もぜひ挑戦してみてください！						
3 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- バクティブフローヨガ ★★★★/特 Mayumi 15:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★/癒 Mayumi	4 10:00- やさしいピラティス ★★★/美 Sayoko 11:00- 11:30- 陰ヨガ ★/調 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- 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa 21:30- 21:30- 18:30 close	5 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 11:00- 11:30- 【FRP】美姿勢 ★★★/美 Yurie 12:30- 13:00- 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・リラクゼーション ★/調 Kazuko 20:00- 20:30- ゼロトレ・シェイプ ★★★/美 Kazuko 21:30- 21:30- 18:30 close	6 10:00- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Erika 11:00- 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Erika 12:30- 13:00- 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- 20:30- 【FRP】美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 21:30- 21:30- 18:30 close	7 10:00- ベーシックヨガ ★★★★/調 Motoko 11:00- 11:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko 12:30- 13:00- 【FRP】腰痛改善 ★★★★/調 Kota 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 安眠ヨガ ★/癒 Mayumi 20:00- 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★★/癒 Mayumi 21:30- 21:30- 18:30 close	8 10:00- ベーシックヨガ ★★★★/調 Motoko 11:00- 11:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko 12:30- 13:00- 【FRP】腰痛改善 ★★★★/調 Kota 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 安眠ヨガ ★/癒 Mayumi 20:00- 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★★/癒 Mayumi 21:30- 21:30- 18:30 close	9 9:00- ベーシックヨガ × 音浴 ★★★★/調 AtsushixRisa 10:00- 10:30- 【FRP】お腹すっきり ★★★/調 Atsushi 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- アシュタンガヨガ ★★★★★/特 Sayoko 15:00- 15:30- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko 16:30- 16:30- 18:30 close
10 9:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Mana 10:00- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Mana 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- デトックスヨガ ★/調 Mayumi 15:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Mayumi 16:30- 16:30- 18:30 close	11 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:00- 11:30- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 12:30- 13:00-18:30 close 19:00- 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★★/癒 Risa 20:00- 20:30- 音浴ヨガ ★★★/癒 Risa 21:30- 21:30- 18:30 close	12 10:00- 【FRP】美姿勢 ★★★★/美 Yurie 11:00- 11:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★/癒 Yurie 12:30- 13:00- 骨盤調整ヨガ ★★★★/調 Yuki 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- リカバリストレッチ ★/調 Yasuyuki 20:00- 20:30- 【FRP】歩行改善 ★★★★/調 Yasuyuki 21:30- 21:30- 18:30 close	13 10:00- ベーシックヨガ ★★★★/調 Erika 11:00- 11:30- デトックスヨガ ★/調 Erika 12:30- 13:00- 経絡ヨガ ★★★/調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】お腹すっきり ★★★★/調 Atsushi 20:00- 20:30- コアヨガ ★★★★★/美 Atsushi 21:30- 21:30- 18:30 close	14 10:00- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Motoko 11:00- 11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★★/美 Motoko 12:30- 13:00- 【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- 20:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Mayumi 21:30- 21:30- 18:30 close	15 10:00- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Motoko 11:00- 11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★★/美 Motoko 12:30- 13:00- 【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- 20:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Mayumi 21:30- 21:30- 18:30 close	16 9:00- 【FRP】ベーシック ★★★★/調 Atsushi 10:00- 10:30- 【FRP】美尻・美脚 ★★★★★/美 Atsushi 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- ベーシックヨガ ★★★★/調 Sayoko 15:00- 15:30- リストラティブヨガ ★/癒 Sayoko 16:30- 16:30- 18:30 close
17 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- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★/癒 Mayumi 15:00- 安眠ヨガ ★/癒 Mayumi 16:30- 16:30- 18:30 close	18 10:00- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Sayoko 11:00- 11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★★/美 Sayoko 12:30- 13:00-18:30 close 19:00- 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★★/癒 Risa 20:00- 20:30- 音浴ヨガ ★★★/癒 Risa 21:30- 21:30- 18:30 close	19 10:00- デトックスヨガ ★/調 Yurie 11:00- 11:30- 【FRP】美姿勢 ★★★★/美 Yurie 12:30- 13:00- 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・シェイプ ★★★/美 Kazuko 20:00- 20:30- ゼロトレ・リラクゼーション ★/調 Kazuko 21:30- 21:30- 18:30 close	20 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★★★/調 Erika 11:00- 11:30- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Erika 12:30- 13:00- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】美尻・美脚 ★★★★★/美 Atsushi 20:00- 20:30- 【FRP】ベーシック ★★★★/調 Atsushi 21:30- 21:30- 18:30 close	21 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko 11:00- 11:30- ベーシックヨガ ★★★★/調 Motoko 12:30- 13:00- 【FRP】腰痛改善 ★★★★/調 Kota 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★★/癒 Mayumi 20:00- 20:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★★/美 Mayumi 21:30- 21:30- 18:30 close	22 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko 11:00- 11:30- ベーシックヨガ ★★★★/調 Motoko 12:30- 13:00- 【FRP】腰痛改善 ★★★★/調 Kota 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★★/癒 Mayumi 20:00- 20:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★★/美 Mayumi 21:30- 21:30- 18:30 close	23 9:00- 【FRP】お腹すっきり ★★★★/調 Atsushi 10:00- 10:30- 【FRP】ベーシック ★★★★/調 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- 15:30- ピラティス ★★★★★/美 Sayoko 16:30- 16:30- 18:30 close
24 9:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Motoko 10:00- ベーシックヨガ ★★★/調 Motoko 11:30- 12:00-13:30 close 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Mayumi 15:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mayumi 16:30- 16:30- 18:30 close	25 10:00- やさしいピラティス ★★★★/美 Sayoko 11:00- 11:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 12:30- 13:00-18:30 close 19:00- 19:00- クリスマスキャンドルヨガ ★/癒 Risa 20:00- 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★★/癒 Risa 21:30- 21:30- 18:30 close	26 10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★★★★/癒 Yurie 11:00- 11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★★/美 Yurie 12:30- 13:00- 骨盤調整ヨガ ★★★★/調 Yuki 14:00- 14:30-18:30 close 19:00- アニマルフロー @ ★★★★★/特 Yasuyuki 20:00- 20:30- リカバリストレッチ ★/調 Yasuyuki 21:30- 21:30- 18:30 close	27 10:00- デトックスヨガ ★/調 Erika 11:00- 11:30- ベーシックヨガ ★★★★/調 Erika 12:30- 13:00- 経絡ヨガ ★★★★/調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 15:00- 15:00- 煩悩を取り除く 17:30- 108回太陽礼拝 × 音浴ヨガ 参加費【2回分消化】 AtsushixRisa 18:00- 18:00 close	28 10:00- ベーシックヨガ ★★★★/調 Erika 11:00- 11:30- 経絡ヨガ ★★★★/調 Keiko 12:30- 13:00- 経絡ヨガ ★★★★/調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 15:00- 15:00- 煩悩を取り除く 17:30- 108回太陽礼拝 × 音浴ヨガ 参加費【2回分消化】 AtsushixRisa 18:00- 18:00 close	29 10:00- ベーシックヨガ ★★★★/調 Erika 11:00- 11:30- 経絡ヨガ ★★★★/調 Keiko 12:30- 13:00- 経絡ヨガ ★★★★/調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 15:00- 15:00- 煩悩を取り除く 17:30- 108回太陽礼拝 × 音浴ヨガ 参加費【2回分消化】 AtsushixRisa 18:00- 18:00 close	30 10:00- ベーシックヨガ ★★★★/調 Erika 11:00- 11:30- 経絡ヨガ ★★★★/調 Keiko 12:30- 13:00- 経絡ヨガ ★★★★/調 Keiko 14:00- 14:30-18:30 close 15:00- 15:00- 煩悩を取り除く 17:30- 108回太陽礼拝 × 音浴ヨガ 参加費【2回分消化】 AtsushixRisa 18:00- 18:00 close

キャンドル作り&音浴ヨガ WS

参加費／ ¥3,000+1 回分消化
県庁Nightヨガでコラボしたキャンドルアー
ティストFattyさんとのワークショップ！
自然のぬくもりを感じる花材の中から好き
なものを選び、オリジナルのソイキャンドル
を作ります。固まるのを待つ間、音浴×キャ
ンドルヨガでリラックスしましょう！



年末年始休み

2023年12月29日～2024年1月3日

2023 年もありがとうございました。
みなさまも体調にお気をつ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を楽しみにしております。