

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。			1 定休日		2 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- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- キャンドルヨガ × 音浴 21:30 ★/癒 Atsushi×Risa	3 10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Motoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Motoko 13:00- 音浴ヨガ 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Mayumi	4 9:00- 【FRP】 お腹すっきり 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 Sayoko 15:30- リストラティブヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
5 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 Motoko 10:30- ベーシックヨガ 11:30 ★★/調 Motoko 12:00-13:30 close 14:00- バクティブフローヨガ 15:00 ★★/特 Mayumi 15:30- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Mayumi	6 10:00- ピラティス 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 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- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	7 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- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★/美 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	8 定休日	9 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erika 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- ダンベルヨガ 20:00 ★★/特 Atsushi 20:30- 【FRP】 美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi	10 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Motoko 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Motoko 13:00- 【FRP】 ベーシック 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	11 9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 ベーシック 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- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko	
12 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- 肺活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	13 10:00- 陰ヨガ 11:00 ★/調 Sayoko 11:30- やさしいピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- 新月キャンドルヨガ 21:30 ★/癒 Risa	14 10:00- 肺活ヨガ 季節のヨガ 11:00 ★★/調 Yurie 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 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- アニマルフロー® 21:30 ★★/特 Yasuyuki	15 定休日	16 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 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】 お腹すっきり 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi	17 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Motoko 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Motoko 13:00- 【FRP】 腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- デトックスヨガ 20:00 ★/調 Mayumi 20:30- 肺活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/調 Mayumi	18 9:00- 【FRP】 美尻・美脚 10:00 ★★/美 Atsushi 10:30- コアヨガ 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko	
19 9:00- リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★/美 Motoko 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★/癒 Motoko 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	20 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- 肺活ヨガ 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	21 10:00- 【FRP】 美姿勢 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ・シェイプ 20:00 ★★/美 Kazuko 20:30- ゼロトレ・リラクゼーション 21:30 ★/調 Kazuko	22 定休日	23 10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Atsushi 11:30- 【FRP】 美尻・美脚 12:30 ★★/美 Atsushi 13:00- 音浴ヨガ 14:00 ★★/癒 Risa 13:00- close	24 10:00- リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★/美 Motoko 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Motoko 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 Mayumi 20:30- 首・肩コリ解消ヨガ 21:30 ★★/調 Mayumi	25 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- ベーシックヨガ 16:30 ★★/調 Sayoko	
26 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- デトックスヨガ 15:00 ★/調 Mayumi 15:30- 肺活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	27 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- 満月キャンドルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	28 10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Yurie 11:30- 肺活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★★/調 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 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	29 定休日	30 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Erika 11:30- デトックスヨガ 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			

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める冬限定のクラス。 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！					10:00- リフレッシュフローヨガ 1 11:00 ★★/美 Motoko 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Motoko 13:00- 【FRP】 ベーシック 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- デトックスヨガ 21:30 ★/調 Mayumi	9:00- 【FRP】 美尻・美脚 2 10:00 ★★/美 Atsushi 10:30- ダンベルヨガ 11:30 ★★/特 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Sayoko 15:30- リフレッシュフローヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
3 9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 Motoko 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★/癒 Motoko 12:00-13:30 close 14:00- バクティブフローヨガ 15:00 ★★/特 Mayumi 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/癒 Mayumi	10:00- やさしいピラティス 4 11:00 ★★/美 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- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	10:00- ヒーリングアロマヨガ 5 11:00 ★/癒 Yurie 11:30- 【FRP】 美姿勢 12:30 ★★/美 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- 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	定休日	6 10:00- アロマビューティーヨガ 7 11:00 ★★/美 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi	10:00- ベーシックヨガ 8 11:00 ★★/調 Motoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Motoko 13:00- 【FRP】 腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 安眠ヨガ 20:00 ★/癒 Mayumi 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/癒 Mayumi	9 9:00- ベーシックヨガ × 音浴 10:00 ★★/調 AtsushixRisa 10:30- 【FRP】 お腹すっきり 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- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
10 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- デトックスヨガ 15:00 ★/調 Mayumi 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11 11:00 ★/癒 Sayoko 11:30- ピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	10:00- 【FRP】 美姿勢 12 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★/癒 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リカバリストレッチ 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- 【FRP】 歩行改善 21:30 ★★/調 Yasuyuki	定休日	13 10:00- ベーシックヨガ 14 11:00 ★★/調 Erika 11:30- デトックスヨガ 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- コアヨガ 21:30 ★★/美 Atsushi	10:00- アロマビューティーヨガ 15 11:00 ★★/美 Motoko 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Motoko 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 Mayumi 20:30- 首・肩コリ解消ヨガ 21:30 ★★/調 Mayumi	16 9:00- 【FRP】 ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 Sayoko 15:30- リストラティブヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
17 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- 温活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★/癒 Mayumi 15:30- 安眠ヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	10:00- アロマビューティーヨガ 18 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 18:30- キャンドル作り&音浴ヨガ 21:00 参加費 ¥3,000+1 回分消化 RisaxFatty	10:00- デトックスヨガ 19 11:00 ★/調 Yurie 11:30- 【FRP】 美姿勢 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ・シェイプ 20:00 ★★/美 Kazuko 20:30- ゼロトレ・リラクゼーション 21:30 ★/調 Kazuko	定休日	20 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 21 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- 【FRP】 ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi	10:00- ヒーリングアロマヨガ 22 11:00 ★/癒 Motoko 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Motoko 13:00- 【FRP】 腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/癒 Mayumi 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Mayumi	23 9:00- 【FRP】 お腹すっきり 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 ベーシック 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- ピラティス 16:30 ★★/美 Sayoko
24 9:00- リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★/美 Motoko 10:30- ベーシックヨガ 11:30 ★★/調 Motoko 12:00-13:30 close 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	10:00- やさしいピラティス 25 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- クリスマスキャンドルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 26 11:00 ★/癒 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- アニマルフロー @ 20:00 ★★/特 Yasuyuki 20:30- リカバリストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki	定休日	27 10:00- デトックスヨガ 28 11:00 ★/調 Erika 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 15:00- 煩悩を取り除く 108 回太陽礼拝 × 音浴ヨガ AtsushixRisa	29	30

年末年始休み
2023年12月29日～2024年1月4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。