

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	年始休み		定休日	10:00- 音浴ヨガ 11:00 ★★/癒 Risa 11:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★★/癒 Risa 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- コアヨガ 20:00 ★★★★★/美 Atsushi 20:30- 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★/調 Atsushi	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- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/癒 Mayumi 20:30- 安眠ヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi	9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★★★★/美 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- リストラティブヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
7	8	9	10	11	12	13
9:00- アロマビューティーヨガ 10:00 ★★/美 Motoko 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★★★★/美 Motoko 12:00-13:30 close 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Mayumi	10:00- 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~ close	10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 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- 【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	定休日	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- 経絡ヨガ 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 Atsushi x Risa	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- 温活ヨガ 季節のヨガ 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- デトックスヨガ 20:00 ★/調 Mayumi 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★★★★/美 Mayumi	9:00- 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- ダンベルヨガ 11:30 ★★★★★/特 Atsushi 12:00-13:30 close 12:00から受付不在の為、電話に出れません 14:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★★/癒 Risa 15:30- 音浴ヨガ 16:30 ★★/癒 Risa
14	15	16	17	18	19	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- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Mayumi 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/癒 Mayumi	10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- 陰ヨガ 12:30 ★/調 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00から受付不在の為、電話に出れません 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★★★★/美 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	10:00- 【FRP】美姿勢 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 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	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- 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	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- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/癒 Mayumi	9:00- 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★★★★/美 Atsushi 10:30- 【FRP】ベーシック 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Sayoko 15:30- やさしいピラティス 16:30 ★★/美 Sayoko
21	22	23	24	25	26	27
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- バクティフローヨガ 15:00 ★★★★★/特 Mayumi 15:30- 安眠ヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	10:00- リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★★★★/美 Sayoko 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00から受付不在の為、電話に出れません 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- リストラティブヨガ 21:30 ★/癒 Risa	10:00- デトックスヨガ 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- 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	定休日	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】美尻・美脚 21:30 ★★★★★/美 Atsushi	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- 【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- 満月キャンドルヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi	9:00- 【FRP】ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 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- ベーシックヨガ 16:30 ★★/調 Sayoko
28	29	30	31	明けましておめでとうございます。 旧年中のご愛顧を感謝申し上げます。 昨年、ヨガスタジオ ポスチャーは おかげさまで10周年を迎えました。 2024年もヨガ・ピラティスで心身の健康に寄り添い 楽しい企画も行なってまいります。 本年もどうぞよろしくお願いいたします。		
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- 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 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から受付不在の為、電話に出れません 19:00- 音浴ヨガ 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Yurie 11:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★★/癒 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			



日	月	火	水	木	金	土
			定休日	10:00- デトックスヨガ 1 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- 【FRP】 ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- キャンドルヨガ × 音浴 21:30 ★/癒 AtsushixRisa	10:00- リフレッシュフローヨガ 2 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- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/癒 Mayumi	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- 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
9:00- リフレッシュフローヨガ 4 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- 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- 陰ヨガ 5 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- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	10:00- 【FRP】 美姿勢 6 11:00 ★★/美 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- 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	10:00- アロマビューティーヨガ 8 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】 美尻・美脚 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- 【FRP】 ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi	10:00- ベーシックヨガ 9 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- 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	9:00- ダンベルヨガ 10 10:00 ★★/特 Atsushi 10:30- 【FRP】 お腹すっきり 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- 新月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
建国記念の日 11 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- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	10:00- 12 振替休日 10:00- 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~受付不在	10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 13 11:00 ★★/癒 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- 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	14 10:00- ベーシックヨガ 15 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 16 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	●新月 17 9:00- 【FRP】 美尻・美脚 10:00 ★★/美 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
18 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 19 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リストラティブヨガ 12:30 ★/癒 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- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	10:00- 【FRP】 美姿勢 20 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- ベーシックヨガ 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- 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	21 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 22 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- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi	天皇誕生日 23 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Mayumi 11:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★★/癒 Mayumi 13:00- 【FRP】 腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30~受付不在	○満月 24 9:00- 【FRP】 お腹すっきり 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- ベーシックヨガ 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- 満月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
25 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- 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- アロマビューティーヨガ 26 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 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	10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 27 11:00 ★★/癒 Yurie 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 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	28 10:00- デトックスヨガ 29 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- 【FRP】 ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 お腹すっきり 21:30 ★★/調 Atsushi		

★印は運動量の目安です。(★が少な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。