POSTURE 高崎店 LESSON

TEL.027-388-1221 info@yogastudio-posture.com

高崎市浜尻町1199P号室 水曜定休日平日祝9:30-14:30/18:30-22:00 土日 8:30-12:00/13:30-17:00

	3	月
+		

	_			into@yogastudio-posture.com			,,,,
	日 0/01	月	火	水	木	金	±
10:00 10:30-	3/31 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Motoko ベーシックヨガ ★★/調 Motoko) ヨガ / 春 3 ~ 5 月】 ある精油で芳香浴しながら、お腹のマッサ 肖、免疫力UP、美肌、メンタルの安定など		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	8:30-13:30 close	
14:00- 15:00	★ ★ / 詞 Motoko 12:00-13:30 close リフレッシュフローヨガ ★★★ / 美 Mayumi 腸活ヨガ 季節のヨガ	チャイムは、フランスではカリヨンと		13:00-【FRP】ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 場上づ罪 季節のヨガ	14:00- リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 Sayoko 15:30- やさしいピラティス 16:30 ★★/美 Sayoko		
	★★/調 Mayumi	クラス前半は種子礼拝をベースに 後半は究極の癒しの楽器と言われ	「ゆっくりと動く」 ことで、自然と呼吸を深る 「アルケミー・クリスタルボウル」 の生源	20:30- ★★/調 Mayumi 20:30- 安眠ヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi			
	アロマビューティーヨガ	11:00 ★★★/美 Sayoko	10:00- 腸活ヨガ <mark>季節のヨガ 5</mark> 11:00 ★★/調 Yurie	6	10:00- アロマビューティーヨガ 7 11:00 ★★/美 Erika	11:00 ★/癒 Motoko	9:00- 【FRP】美尻・美脚
10:30-	★★/美 Motoko リフレッシュフローヨガ ★★★/美 Motoko	11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko	11:30-【FRP】美姿勢 12:30 ★★/美 Yurie		11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erika	11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Motoko	10:00 ★★★/美 Atsushi 10:30- 【FRP】ベーシック 11:30 ★★/調 Atsushi
	12:00-13:30 close 首・肩コリ解消ヨガ	13:00-18:30 close 19:00から受付不在の為、電話に出れません	13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★/美	定休日	13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close	13:00-【FRP】腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close	12:00-13:30 close 14:00- ピラティス
15:00 15:30-	★★/調 Mayumi ヒーリングアロマヨガ	19:00- 腸活ヨガ <mark>季節のヨガ</mark> 20:00 ★★/調 Risa	19:00- リカバリーストレッチ 20:00 ★/調 Yasuyuki		19:00-【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★/調 Atsushi	19:00- 首・肩コリ解消ヨガ	15:00 ★★★/美 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ
16:30	★/癒 Mayumi	20:30- NEW 癒しのチャイムヨガ			20:30- キャンドルヨガ×音浴 21:30 ★/癒 AtsushixRisa	20:30- リフレッシュフローヨガ	16:30 ★/癒 Sayoko
	●新月 10 NEW スローフロー音浴ヨガ ★★/癒 Risa	10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayoko	10:00-【FRP】美姿勢 11:00 ★★/美 Yurie	13	11:00 ★/調 Erika	10:00- アロマビューティーヨガ 15 11:00 ★★/美 Motoko	
10:30-	★★/癒Risa腸活ヨガ季節のヨガ★★/調Risa		11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ		11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調	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	10:30- ダンベルヨガ 11:30 ★★★/特 Atsushi
14:00-	12:00-13:30 close バクティフローヨガ	13:00-18:30 close 19:00から受付不在の為、電話に出れません	. 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close	定休日	14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close	14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close	12:00-13:30 close 14:00- ベーシックヨガ
15:30-	★★★/特 Mayumi 新月キャンドルヨガ ★/癒 Mayumi	19:00- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Risa	19:00-【FRP】歩行改善 20:00 ★★/調 Yasuyuki		19:00-【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi	•	15:00 ★★/調 Sayoko
		21:30 ★★/癒 Risa	20:30- リカバリーストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki	200	20:30-【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★/美 Atsushi		
	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 18 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- 陰ヨガ	10:00- デトックスヨガ 19 11:00 ★/調 Yurie 11:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ	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	10:00- ベーシックヨガ 22 11:00 ★★/調 Motoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ	
10:30- 11:30	ベーシックヨガ ★★/調 Motoko	12:30 ★/調 Sayoko 13:00-18:30 close	12:30 ★★/調 Yurie 13:00- リフレッシュフローヨガ		12:30 ★★/美 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ	12:30 ★/癒 Motoko 13:00-【FRP】腰痛改善	10:30-【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★★/美 Atsushi
14:00-	12:00-13:30 close ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mayumi	19:00から受付不在の為、電話に出れません	14:00 ★★★/美 Yuki 14:30-18:30 close	定休日	14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close	14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close	12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko
15:30-	★/癒 Mayumi首・肩コリ解消ヨガ★★/調 Mayumi	19:00- NEW 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★/癒 Risa	20:00 ★/調 Kazuko		19:00- コアヨガ 20:00 ★★★★/美 Atsushi		15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
	24		20:30- ゼロトレ・シェイプ 21:30 ★★/美 Kazuko 10:00- ヒーリングアロマヨガ 26	27.	20:30-【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★/調 Atsushi 10:00- ベーシックヨガ 28	20:30- 首・肩コリ解消ヨガ 21:30 ★★/調 Mayumi 10:00- リフレッシュフローヨガ 29	30
9:00-	アロマビューティーヨガ	11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- ベーシックヨガ	11:00 ★/癒 Yurie 11:30-【FRP】美姿勢	21	11:00 ★★/調 Erika 11:30- デトックスヨガ		9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 Atsushi
10:30- 11:30	リフレッシュフローヨガ ★★★/美 Mana	12:30 ★★/調 Sayoko 13:00-18:30 close	12:30 ★★/美 Yurie 13:00- NEW 癒しのチャイムヨガ		12:30 ★/調 Erika 13:00- 経絡ヨガ	12:30 ★★/美 Motoko 13:00- NEW スローフロー音浴ヨガ	10:30-【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★/調 Atsushi
14:00-	12:00-13:30 close 腸活ヨガ 季節のヨガ	19:00から受付不在の為、電話に出れません		定休日	14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close	14:30-18:30 close	12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Sayoko
15:30-	★★/調 Mayumi 安眠ヨガ ★/癒 Mayumi		20:00 ★/調 Yasuyuki			19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi	15:00 ★/癒 Sayoko 15:30- ピラティス 16:30 ★★★/美 Sayoko
		20:30- 満月キャンドルヨガ 21:30 ★/癒 Risa	20:30- アニマルフロー® 21:30 ★★★/特 Yasuyuki		20:30-【FRP】ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi	20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi	

_	_	_	_	_		_	
B	月	火	水	木	金	土	INFO
	1	2	3	4	5	6	
	10:00~ リフレッシュフローヨガ	10:00~【FRP】美姿勢	定休日		10:00~ ヒーリングアロマヨガ		
	11:00 ★★★ 美 Sayoko		AC PICE	11:00 ★★調 Erika	11:00 ★癒 Motoko		4月の
_	11:30~ リストラティブヨガ	11:30~ 春の腸活ヨガ		11:30~ アロマビューティーヨガ		10:30~【FRP】美尻・美脚	ヒーリング
# # PA	12:30 ★ 癒 Sayoko	12:30 ★★調 Yurie		12:30 ★★美 Erika	12:30 ★★ 調 Motoko		アロマ
)	13:00~ リフレッシュフローヨガ		13:00~ 筋膜リリースヨガ	13:00~ 春の腸活ヨガ	14:00~ ヒーリングアロマヨガ	+
	13:00~受付不在・留守電/	14:00 ★★★ 美 Yuki		14:00 ★調 Keiko	14:00 ★★調 Risa	15:00 ★癒 Sayoko	新生活を応援する
l W M	19:00~ 癒しのチャイムヨガ	時間短縮営業		19:00~【FRP】お腹すっきり	19:00~ 首・肩こり解消ヨガ	15:30~ ベーシックヨガ	ストレスケア ブレンド
W .	20:00 ★ 癒 Risa 20:30~ 春の腸活ヨガ	时间短椭呂未 9:30~14:30		20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ コアヨガ	20:00 ★★ 調 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ	16:30 ★★調 Sayoko	色とりどりの花が咲き
•	20:30~ 音の励冶コガ 21:30 ★★調 Risa	9.30** 14.30		20:30~ コノコバ 21:30 ★★★★ 美 Atsushi	20:30~ 女眠コカ 21:30 ★ 癒 Mavumi		ぽかぽか陽気に包まれて
7	Z1.30 米米酮 Risa	●新月 9	10		21.30 × 100 Mayumi	13	心が華やぐ春♪
9:00~ アロマビューティーヨガ	10・00~ ピラティス	10:00~ ヒーリングアロマヨガ		10:00~ ベーシックヨガ	10:00~ リフレッシュフローヨガ		一方で、環境の変化に
10:00 ★★美 Motoko	11:00 ★★★ 美 Sayoko		定休日	11:00 ★★調 Erika	11:00 ★★★ 美 Motoko	10:00 ★★調 Atsushi	緊張やストレスも多い時期。
10:30~ リフレッシュフローヨガ	11:30~ ベーシックヨガ	11:30~【FRP】美姿勢		11:30~ デトックスヨガ	11:30~ アロマビューティーヨガ	10:30~【FRP】お腹すっきり	高ぶった神経を鎮め
11:30 ★★★美 Motoko	12:30 ★★調 Sayoko	12:30 ★★美 Yurie		12:30 ★調 Erika	12:30 ★★ 美 Motoko		明るく穏やかになる香りが
14:00~ 春の腸活ヨガ	•	13:00~ 骨盤調整ヨガ		13:00~ 経絡ヨガ	13:00~【FRP】ベーシック	14:00~ やさしいピラティス	門出を励ましてくれます。
15:00 ★★ 調 Mayumi	\13:00~受付不在・留守電/	14:00 ★★調 Yuki		14:00 ★★ 調 Keiko	14:00 ★★ 調 Kota	15:00 ★★ 美 Sayoko	☆ラベンダー
15:30~ ヒーリングアロマヨガ	19:00~ ヒーリングアロマヨガ	19:00~【FRP】伸びる筋トレ		19:00~【FRP】ベーシック	19:00~ バクティフローヨガ	15:30~ 陰ヨガ	☆ベルガモット
16:30 ★ 癒 Mayumi	20:00 ★ 癒 Risa	20:00 ★★美 Yasuyuki		20:00 ★★調 Atsushi	20:00 ★★★ 特 Mayumi	16:30 ★ 調 Sayoko	☆ローズゼラニウム
	20:30~ スローフロー音浴ヨガ	20:30~ リカバリーストレッチ		20:30~【FRP】美尻 • 美脚	20:30~ 春の腸活ヨガ		
	21:30 ★★ 癒 Risa	21:30 ★ 癒 Yasuyuki		21:30 ★★★ 美 Atsushi			
14	15		17				
9:00~ リフレッシュフローヨガ		10:00~ 春の腸活ヨガ	定休日	10:00~ アロマビューティーヨガ		9:00~【FRP】美尻・美脚	【FRP】 について
10:00 ★★★ 美 Mana 10:30~ アロマビューティーヨガ	11:00 ★癒 Sayoko	11:00 ★★ 調 Yurie 11:30~ リフレッシュフローヨガ		11:00 ★★美 Erika 11:30~ 首・肩こり解消ヨガ	11:00 ★★ 調 Motoko 11:30~ ヒーリングアロマヨガ	10:00 ★★★ 美 Atsushi 10:30~【FRP】ベーシック	F ファンクショナル(機能的な)
10:30~ アロマヒューティーヨカ 11:30 ★★美 Mana	11:30~ やさしいピフティス 12:30 ★★美 Sayoko	11:30~ リフレッシュフローヨカ 12:30 ★★★ 美 Yurie		11:30~ 目・肩こり胜用コカ 12:30 ★★調 Erika	11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★ 癒 Motoko		F ファンクンヨナル(機能的な) R ローラー
14:00~ デトックスヨガ	12.50 ★★ 天 SayOKO	13:00~ ヒーリングアロマヨガ	Serve -	12:30	13:00~【FRP】腰痛改善	11:30	R ローラー P ピラティス
15:00 ★調 Mayumi	\13:00~受付不在・留守電/	14:00 ★癒 Yuki		14:00 ★調 Keiko	14:00 ★★調 Kota	15:00 ★★★★ 特 Sayoko	. 27/10
15:30~ 首・肩こり解消ヨガ	19:00~ 春の腸活ヨガ	A MEA		19:00~ ダンベルヨガ	19:00~ デトックスヨガ	15:30~ アロマビューティーヨガ	理学療法士である
16:30 ★★ 調 Mayumi		時間短縮営業		20:00 ★★★ 美 Atsushi			中村尚人氏が考案した
,	20:30~ 癒しのチャイムヨガ	9:30~14:30		20:30~【FRP】お腹すっきり	20:30~ 首・肩こり解消ヨガ	,	フォームローラーを使った
	21:30 ★ 癒 Risa			21:30 ★★調 Atsushi	21:30 ★★ 調 Mayumi		ピラティスメソッド。
21	22		○満月 24				
9:00~ 春の腸活ヨガ	10:00~ ベーシックヨガ	10:00~【FRP】美姿勢	定休日	10:00~ デトックスヨガ	10:00~ アロマビューティーヨガ		クラス名に【FRP】とある場合
10:00 ★★調 Risa	11:00 ★★調 Sayoko	11:00 ★★美 Yurie	~	11:00 ★調 Erika	11:00 ★★ 美 Motoko	10:00 ★★調 Atsushi	ローラーをご持参ください。
	11:30~ アロマビューティーヨガ			11:30~ ベーシックヨガ	11:30~ リフレッシュフローヨガ	10:30~ ベーシックヨガ×音浴	
11:30 ★ 癒 Risa 14:00~ バクティフローヨガ	12:30 ★★ 美 Sayoko	12:30 ★調 Yurie		12:30 ★★調 Erika 13:00~ 経絡ヨガ	12:30 ★★★ 美 Motoko 13:00~【FRP】ベーシック	11:30 ★★調 A×R	The state of the s
	\13:00~受付不在・留守電/	13:00~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★ 美 Yuki		13:00~ 栓給コ刀 14:00 ★★調 Keiko	13:00~【FRP】ハーシック 14:00 ★★調 Kota	14:00~ ピラティス 15:00 ★★★ 美 Sayoko	The same of the sa
	19:00~ スローフロー音浴ヨガ	14:00 ★★★ 美 Yuki 19:00~ リカバリーストレッチ		19:00~【FRP】美尻・美脚	14:00 ★★ 調 Kota 19:00~ 春の腸活ヨガ	15:00 ★★★ 美 Sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ	
16:30 ★ 癒 Mayumi		19:00~ ケガバケーストレック 20:00 ★ 癒 Yasuyuki		20:00 ★★★ 美 Atsushi		16:30 ★癒 Sayoko	レンタル 200円
10.00 A Ma Widyullii	20:30~ リストラティブヨガ	20:30~ 自重トレ		20:30~【FRP】ベーシック	20:30~ ヒーリングアロマヨガ	10.00 A Ma Gayoko	販売価格 10,780円
	21:30 ★ 癒 Risa	21:30 ★★調 Yasuyuki		21:30 ★★調 Atsushi			/w/>5 m m 1 5 7 0 0 1
28	昭和の日 29				- I J		
9:00~ アロマビューティーヨガ		10:00~ ベーシックヨガ	、NEW /【EDD】仲バス笠	kı.	NEW / 自重トレ		お友達紹介カード
10:00 ★★ 美 Motoko		11:00 ★★調 Yurie	∖NEW / 【FRP】伸びる筋	עיו			
	11:30~ ヒーリングアロマヨガ	11:30~ 春の腸活ヨガ	ローラーを使ってストレッチを行ないながら、		ご自身の自体重を負荷として、:	全身をシェイプアップする	会員様限定
11:30 ★★★美 Motoko	12:30 ★ 癒 Sayoko	12:30 ★★調 Yurie	同時に筋トレ効果も高いメニューを行うクラスです。		筋トレクラスです。		*************************************
14:00~ 首・肩こり解消ヨガ		13:00~ 骨盤調整ヨガ	筋肉を気持ちよく伸ばしながら		自体重の負荷のため、関節に介		体験無料
15:00 ★★調 Mayumi		14:00 ★★調 Yuki	しなやかで強い筋肉を作り、姿勢		プランクなどの体幹トレーニング		大切な方へ
15:30~ 春の腸活ヨガ	75 88 km /sh 334 344	19:00~ ゼロトレ・シェイプ		。丸まった背中もピンと伸ばして	スクワット、プッシュアップなどを		健康を願う
16:30 ★★ 調 Mayumi	時間短縮営業	20:00 ★★美 Kazuko	見た目も体内年齢も若返らせま 	こしょつ!	全身にしっかりと効かせるトレー	-ニングを行います。	♥ POSSTURE プレゼント
	9:30~13:00	20:30~ ゼロトレ・リラックス					
		21:30 ★ 調 Kazuko					