







日	月	火	水	木	金	土	INFO
	1 10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★★美 Sayoko 11:30~ リストラティブヨガ 12:30 ★癒 Sayoko \13:00~受付不在・留守電/ 19:00~ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30~ 春の腸活ヨガ 21:30 ★★調 Risa	2 10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ 春の腸活ヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★美 Yuki 時間短縮営業 9:30~14:30	3 定休日	4 10:00~ 首・肩こり解消ヨガ 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 19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ コアヨガ 21:30 ★★★★★美 Atsushi	5 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~ 春の腸活ヨガ 14:00 ★★調 Risa 19:00~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi	6 9:00~ 【FRP】ベーシック 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★★★★美 Atsushi 14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Sayoko 15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 Sayoko	 4月のヒーリングアロマ 新生活を応援する ストレスケアブレンド 色とりどりの花が咲き ぽかぽか陽気に包まれて 心が華やぐ春♪ 一方で、環境の変化に 緊張やストレスも多い時期。 高ぶった神経を鎮め 明るく穏やかになる香りが 門出を励ましてくれます。 ☆ラベンダー ☆ベルガモット ☆ローズゼラニウム
7 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 14:00~ 春の腸活ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Mayumi	8 10:00~ ピラティス 11:00 ★★★★★美 Sayoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Sayoko \13:00~受付不在・留守電/ 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30~ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★癒 Risa	9 ●新月 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~ 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★調 Yuki 19:00~ 【FRP】伸びる筋トレ 20:00 ★★美 Yasuyuki 20:30~ リカバリストレッチ 21:30 ★癒 Yasuyuki	10 定休日 	11 10:00~ ベーシックヨガ 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 19:00~ 【FRP】ベーシック 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★★★美 Atsushi	12 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 19:00~ バクティフローヨガ 20:00 ★★★★★特 Mayumi 20:30~ 春の腸活ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi	13 9:00~ ベーシックヨガ 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★調 Atsushi 14:00~ やさしいピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 16:30 ★調 Sayoko	【FRP】について F ファンクショナル(機能的な) R ローラー P ピラティス 理学療法士である 中村尚人氏が考案した フォームローラーを使った ピラティスメソッド。
14 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 14:00~ デトックスヨガ 15:00 ★調 Mayumi 15:30~ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi	15 10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Sayoko 11:30~ やさしいピラティス 12:30 ★★美 Sayoko \13:00~受付不在・留守電/ 19:00~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★調 Risa 20:30~ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★癒 Risa	16 10:00~ 春の腸活ヨガ 11:00 ★★調 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 時間短縮営業 9:30~14:30	17 定休日 	18 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Erika 11:30~ 首・肩こり解消ヨガ 12:30 ★★調 Erika 13:00~ 筋膜リリースヨガ 14:00 ★調 Keiko 19:00~ ダンベルヨガ 20:00 ★★★★★美 Atsushi 20:30~ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi	19 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 19:00~ デトックスヨガ 20:00 ★調 Mayumi 20:30~ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi	20 9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★★★★美 Atsushi 10:30~ 【FRP】ベーシック 11:30 ★★調 Atsushi 14:00~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★★★★特 Sayoko 16:30 ★★美 Sayoko	【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ×音浴 11:30 ★★調 A×R 14:00~ ピラティス 15:00 ★★★★★美 Sayoko 16:30 ★癒 Sayoko
21 9:00~ 春の腸活ヨガ 10:00 ★★調 Risa 10:30~ 癒しのチャイムヨガ 11:30 ★癒 Risa 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	22 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko 11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Sayoko \13:00~受付不在・留守電/ 19:00~ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★癒 Risa 20:30~ リストラティブヨガ 21:30 ★癒 Risa	23 10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ デトックスヨガ 12:30 ★調 Yurie 13:00~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★★★美 Yuki 19:00~ リカバリストレッチ 20:00 ★癒 Yasuyuki 20:30~ 自重トレ 21:30 ★★調 Yasuyuki	24 ○満月 定休日	25 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 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★★★★美 Atsushi 20:30~ 【FRP】ベーシック 21:30 ★★調 Atsushi	26 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 19:00~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★癒 Mayumi	27 9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ×音浴 11:30 ★★調 A×R 14:00~ ピラティス 15:00 ★★★★★美 Sayoko 16:30 ★癒 Sayoko	 レンタル 200円 販売価格 10,780円
28 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 14:00~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ 春の腸活ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi	29 昭和の日 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 時間短縮営業 9:30~13:00	30 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Yurie 11:30~ 春の腸活ヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00~ 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★調 Yuki 19:00~ ゼロトレ・シェイブ 20:00 ★★美 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・リラックス 21:30 ★調 Kazuko	<p>＜NEW＞ 【FRP】伸びる筋トレ</p> <p>ローラーを使ってストレッチを行ないながら、同時に筋トレ効果も高いメニューを行うクラスです。筋肉を気持ちよく伸ばしながら負荷を与えることで、しなやかで強い筋肉を作り、姿勢や動作を改善します。硬く縮み弱い筋肉は万病のもと。丸まった背中もピンと伸ばして見た目も体内年齢も若返らせましょう！</p>		<p>＜NEW＞ 自重トレ</p> <p>ご自身の体重を負荷として、全身をシェイプアップする筋トレクラスです。体重の負荷のため、関節にヘルシーでありながらプランクなどの体幹トレーニングやスクワット、プッシュアップなどをベースに全身にしっかりと効かせるトレーニングを行います。</p>		お友達紹介カード  会員様限定 店頭配布中 大切な方へ 健康を願う プレゼント

日	月	火	水	木	金	土	INFO
 <p>第4回 群馬県庁 Night ヨガ 開催！ Atsushi × Risa</p> <ul style="list-style-type: none"> 📅 日時 5/25 (土) 17:45~18:45 ※雨天中止 🕒 受付時間 17:00~17:30 📍 場所 群馬県庁前の県民広場 🚗 駐車場 県庁駐車場 (2時間無料) 💰 参加費 1,500円 👉 参加方法 当日現地までお越しください (予約不要) 🎒 持ち物 ヨガマット 			<p>定休日</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>10:00~ 首・肩こり解消ヨガ 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 19:00~ ベーシックヨガ 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>憲法記念日</p> <p>3</p> <p>GW 店休日</p>	<p>みどりの日</p> <p>4</p> <p>GW 店休日</p>  	<p>5月のヒーリングアロマ</p> <p>気分転換におすすめ 森林浴 ブレンド</p>
<p>こどもの日</p> <p>5</p> <p>GW 店休日</p> 	<p>振替休日</p> <p>6</p> <p>GW 店休日</p>	<p>7</p> <p>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 19:00~ ゼロトレ・シェイプ 20:00 ★★美 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・リラックス 21:30 ★調 Kazuko</p>	<p>●新月</p> <p>8</p> <p>定休日</p>	<p>9</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 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 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi</p>	<p>10</p> <p>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 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ バクティフローヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi</p>	<p>11</p> <p>9:00~ 【FRP】ベーシック 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★美 Atsushi 14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Sayoko 16:30 ★★美 Sayoko</p>	<p>新緑のさわやかな季節♪ お部屋の中で、森林浴気分をお楽しみいただけるよう森をイメージした配合です。植物の香りが、日々の疲れやストレスを吹き飛ばし心を晴れやかにしてくれます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 🌿 サイプレス 🌿 ローズマリー 🌿 バルムローザ
<p>母の日</p> <p>12</p> <p>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 14:00~ 春の腸活ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi</p>	<p>13</p> <p>10:00~ 陰ヨガ 11:00 ★調 Sayoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Sayoko 13:00~ 受付不在・留守電 / 19:00~ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★癒 Risa 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★癒 Risa</p>	<p>14</p> <p>10:00~ 春の腸活ヨガ 11:00 ★★調 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 19:00~ リカバリーストレッチ 20:00 ★★癒 Yasuyuki 20:30~ 【FRP】伸びる筋トレ 21:30 ★★美 Yasuyuki</p>	<p>15</p> <p>定休日</p>	<p>16</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Erika 11:30~ 首・肩こり解消ヨガ 12:30 ★★調 Erika 13:00~ 筋膜リリースヨガ 14:00 ★調 Keiko 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★美 Atsushi 20:30~ コアヨガ 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>17</p> <p>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 19:00~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>18</p> <p>中村尚人先生の 動いて学ぶワークショップ</p> <p>10:00~ ①錐体外路系とFRP 13:00 15:00~ ②重心とダンベルヨガ 18:00</p> <p>受講料 各12,000円</p>	<p>【FRP】について</p> <p>F ファンクショナル(機能的な) R ローラー P ピラティス</p> <p>理学療法士である 中村尚人先生が考案した フォームローラーを使った ピラティスメソッド。</p>
<p>中村尚人先生の 動いて学ぶワークショップ</p> <p>10:00~ ③比較解剖学で学ぶ 13:00 人の動き</p> <p>詳細はインスタで ご確認ください(^^) /</p>	<p>20</p> <p>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~ 受付不在・留守電 / 19:00~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★調 Risa 20:30~ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★癒 Risa</p>	<p>21</p> <p>10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ 春の腸活ヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Yuki 19:00~ ゼロトレ・リラックス 20:00 ★調 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・シェイプ 21:30 ★★美 Kazuko</p>	<p>22</p> <p>定休日</p>	<p>○満月</p> <p>23</p> <p>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 19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 満月キャンドルヨガ 21:30 ★癒 Atsushi</p>	<p>24</p> <p>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 19:00~ デトックスヨガ 20:00 ★調 Mayumi 20:30~ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>25</p> <p>9:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★調 Atsushi 14:00~ ピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 Sayoko</p> <p>県庁に行くわよ~</p> 	<p>クラス名に【FRP】とある場合 ローラーをご持参ください。</p>  <p>レンタル 200円 販売価格 10,780円</p>
<p>26</p> <p>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 14:00~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>27</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ アシュタンガヨガ 12:30 ★★美 Sayoko 13:00~ 受付不在・留守電 / 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30~ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★癒 Risa</p>	<p>28</p> <p>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~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★美 Yuki 19:00~ 自重トレ 20:00 ★★調 Yasuyuki 20:30~ リカバリーストレッチ 21:30 ★癒 Yasuyuki</p>	<p>29</p> <p>定休日</p>	<p>30</p> <p>10:00~ 首・肩こり解消ヨガ 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 19:00~ ダンベルヨガ 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p>	<p>31</p> <p>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 19:00~ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 春の腸活ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>受付スタッフ & 講師募集 /</p> <p>【受付スタッフ】 ・平日(月・火・金) 18:00~22:00 ・土日(半日または1日) 8:00~12:00 / 13:00~17:00</p> <p>【講師】 ・ヨガ、ピラティス ・スタジオ、カフェスペースを利用して開催可能なさまざまな分野 まずはお気軽にお問い合わせください。ご応募お待ちしております。</p>	