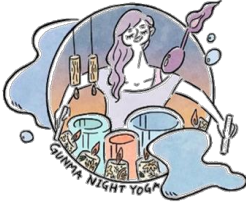
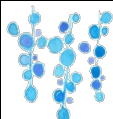


日	月	火	水	木	金	土	INFO
 第4回 群馬県庁 Night ヨガ 開催！ Atsushi × Risa ■日時 5/25 (土) 17:45～18:45 ※雨天中止 ■受付時間 17:00～17:30 ■場所 群馬県庁前の県民広場 ■駐車場 県庁駐車場 (2時間無料) ■参加費 1,500円 ■参加方法 当日現地までお越しください (予約不要) ■持ち物 ヨガマット			定休日	10:00～ 首・肩こり解消ヨガ 11:00 ★★調 Erika 11:30～ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Erika 13:00～ 筋膜リリースヨガ 14:00 ★調 Keiko 19:00～ ベーシックヨガ 20:00 ★★調 Atsushi 20:30～ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi	憲法記念日 GW 店休日	みどりの日 GW 店休日	 5月の ヒーリングアロマ 気分転換におすすめ 森林浴 ブレンド 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。 🌿 サイプレス 🌿 ローズマリー 🌿 バルムローザ
こどもの日 GW 店休日	振替休日 GW 店休日	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	●新月 定休日	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	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	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～ やさしいピラティス 16:30 ★★美 Sayoko	
母の日 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	10:00～ 陰ヨガ 11:00 ★調 Sayoko 11:30～ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Sayoko 13:00～ 春の腸活ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30～ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi	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	定休日	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	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	中村尚人先生の 動いて学ぶワークショップ 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 受講料 各12,000円	【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。
中村尚人先生の 動いて学ぶワークショップ 10:00～ ③比較解剖学で学ぶ 人の動き 詳細はインスタで ご確認ください(^^) /	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～ 春の腸活ヨガ 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	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	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～ 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	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	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 県庁に行くわよ～	クラス名に【FRP】とある場合 ローラーをご持参ください。 レンタル 200円 販売価格 10,780円
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	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～ 春の腸活ヨガ 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	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	定休日	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	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	受付スタッフ & 講師募集 / 【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 【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。	

日	月	火	水	木	金	土	INFO
6/30 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 14:00～ バクティフローヨガ 15:00 ★★ 癒 Mayumi 15:30～ 夏の美活ヨガ 16:30 ★★ 美 Mayumi	 第5回 群馬県庁 Night ヨガ 開催！ Atsushi × Risa ■日時 6/30 (日) 19:00～20:00 ※雨天中止 ■受付時間 18:15～18:45 ■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	夏の美活ヨガ【季節のヨガ/夏6～8月】 夏はヨガで美活！優雅な香りの精油で芳香浴しながら、お顔周りのマッサージや、伸ばして鍛える腹筋を行い、美しい姿勢へと導いていくクラス。 自然と呼吸が深まり、生き生きとした活力が生まれます。 美活ヨガで本来の魅力を輝かせ、活動的な夏の季節を心地よく過ごしていだけますように(人ゝ*)			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～ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30～ 陰ヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko	 6月のヒーリングアロマ じめじめした梅雨を快適にリフレッシュ ブレンド 雨の日が増え 気温や湿度が徐々に上がり 心と体が重くなりがちな時期。 甘く癒される香りと 爽やかな香りで 湿っぽい空気を一掃して 気分をリフレッシュさせましょう！ ☆イランイラン ☆グレープフルーツ ☆バジル	
2 9:00～ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★ 美 Motoko 10:30～ アロマビューティーヨガ 11:30 ★★ 美 Motoko 14:00～ デトックスヨガ 15:00 ★ 調 Mayumi 15:30～ 夏の美活ヨガ 16:30 ★★ 美 Mayumi	3 10:00～ ピラティス 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～ 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	4 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～ 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	5 定休日	6 ●新月 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～ 新月キャンドルヨガ 21:30 ★ 癒 Atsushi	7 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～ 夏の美活ヨガ 20:00 ★★ 美 Mayumi 20:30～ バクティフローヨガ 21:30 ★★ 癒 Mayumi	8 9:00～ 【FRP】歪み調整 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～ やさしいピラティス 16:30 ★★ 美 Sayoko	
9 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～ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★ 調 Mayumi 15:30～ 安眠ヨガ 16:30 ★ 癒 Mayumi	10 10:00～ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Sayoko 11:30～ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★ 美 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～ 夏の美活ヨガ 21:30 ★★ 美 Risa	11 10:00～ 夏の美活ヨガ 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～ 【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	12 定休日	13 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】歪み調整 20:00 ★ 調 Atsushi 20:30～ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★ 美 Atsushi	14 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～ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★ 調 Mayumi 20:30～ 安眠ヨガ 21:30 ★ 癒 Mayumi	15 9:00～ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30～ ダンベルヨガ 11:30 ★★ 調 Atsushi 14:00～ アシュタンガヨガ 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30～ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★ 美 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。
16 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～ 夏の美活ヨガ 15:00 ★★ 美 Mayumi 15:30～ デトックスヨガ 16:30 ★ 調 Mayumi	17 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～ 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	18 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 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	19 定休日	20 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～ コアヨガ 21:30 ★★ 美 Atsushi	21 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～ 夏の美活ヨガ 21:30 ★★ 美 Mayumi	22 ●満月 9:00～ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★ 美 Atsushi 10:30～ 【FRP】歪み調整 11:30 ★ 調 Atsushi 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	 クラス名に【FRP】とある場合 ローラーをご持参ください。 レンタル 200円 販売価格 10,780円
23 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～ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★ 癒 Mayumi 15:30～ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★ 調 Mayumi	24 10:00～ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★ 美 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～ 夏の美活ヨガ 20:00 ★★ 美 Risa 20:30～ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★ 癒 Risa	25 10:00～ デトックスヨガ 11:00 ★ 調 Yurie 11:30～ 夏の美活ヨガ 12:30 ★★ 美 Yurie 13:00～ 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★ 調 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	26 定休日	27 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～ 【FRP】歪み調整 21:30 ★ 調 Atsushi	28 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	29 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 14:00～ ベーシックヨガ 15:00 ★★ 調 Sayoko 15:30～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko	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